Andrzej Skarżyński

# ZIOŁA CZYNIĄ CUDA



# SPIS TREŚCI







# LECZNICZA MOC ZIÓŁ

Według farmakologów zioła swoje dobroczynne działanie zawdzięczają dającym się chemicznie scharakteryzować grupom substancji bądź poszczególnym substancjom, będącym w gruncie rzeczy niczym innym jak produktami przemiany materii poszczególnych roślin. A upraszczając nieco, możemy stwierdzić, że każda roślina składa się z przeróżnych związków chemicznych, najczęściej o skomplikowanej budowie, bo w procesach przemiany materii w organizmie każdego żywego zioła powstają np. węglowodany, białka, tłuszcze, a z nich... nowe substancje niezbędne do życia. Owa różnorodność związków organicznych powstających w roślinach jest przeogromna. Wystarczy tu wspomnieć, że od 1804 roku, czyli od daty wykrycia w opium morfiny, w laboratoriach całego świata wyizolowano ponad 100000 różnych związków roślinnych, a wiele z nich udało się przebadać farmakologicznie.

Ale dzisiaj coraz częściej mówimy również o tym, że swoją niezwykłą leczniczą moc zioła zawdzięczają też cudownym właściwościom przekazywania organizmowi tzw. bioinformacji. Wydaje się, że poznawanie na przestrzeni wieków leczniczych właściwości roślin było niczym innym, jak praktycznym rozszyfrowywaniem zawartych w nich bioinformacji, co pozwalało na tworzenie wielu skutecznych terapeutycznie receptur,

Każda roślina lecznicza bądź mieszanka ziołowa jest zatem lekiem ekologicznym (tzw. ekolekiem) regulującym mechanizmy samokontroli organizmu człowieka. Żadna bowiem aparatura naukowa nie jest w stanie ocenić, co w danej chwili potrzebne jest ustrojowi do wyrównania procesów metabolicznych tak dobrze jak sam ustrój człowieka.

I może dlatego zioła mogą czynić cuda...



# HISTORIA ZIOŁOWA

Gdzie mają swój prapoczątek dzieje ziołolecznictwa i zielarstwa? Kiedy człowiek pierwotny zainteresował się leczniczymi właściwościami roślin? Myślę, że spożytkowanie roślin w lecznictwie jest jednym z pierwszych osiągnięć myśli ludzkiej. Bo przecież człowiek dawnych epok, prawdopodobnie jeszcze paleolitu, poszukując roślin jadalnych, musiał niewątpliwie natrafiać i na takie, które najpierw przypadkowo, a później już dzięki ich bliższemu poznawaniu, uśmierzały bóle, hamowały krwawienia z ran, działały pobudzająco lub uspokajająco, regulowały cały proces trawienia... O tym, że człowiek neolitu posiadał pewną praktykę w leczeniu roślinami świadczą znaleziska resztek wielu gatunków roślin — ot choćby w palafitach Szwajcarii, w południowo-zachodniej części Niemiec czy wreszcie w Polsce, w Biskupinie i innych odkrytych przez archeologów osiedlach kultury łużyckiej.

Nie ulega wątpliwości, że ludy pierwotne żywiły się przede wszystkim pokarmem roślinnym i tworzyły tzw. kulturę zbieraczy, tak właściwą ludom koczowniczym. Jak piszą w swojej książce *Zarys zielarstwa* I. Turowska i A. Olesiński „U ludów — zbieraczy, w wędrówkach za pokarmem, kobiety w towarzystwie dzieci i młodzieży poznają wiele dzikich roślin, próbują ich, porównują między sobą, częściowo wyzyskują i szukają dalej. Łatwo zrozumieć, jak z powyższego wynika, że w dziedzinie pierwotnego zielarstwa główną rolę odgrywała kobieta, do której należało przygotowanie pożywienia, a także leczenie chorych lub rannych bojowników, myśliwców plemienia oraz dzieci". Zresztą, w przypadku roślin leczniczych zbieractwo i do dzisiaj jest w różnych szerokościach geograficznych mniej lub bardziej powszechną formą ich pozyskiwania.

Coraz więcej historycznej wiedzy na temat zielarstwa i ziołolecz-



nictwa dostarcza nam współczesna etnobotanika, która wykazuje m.in. silne związki dziejów roślin leczniczych z wierzeniami religijnymi, magią i różnymi ludowymi przesądami. W książce *Dzieje upraw i roślin leczniczych* M. Nowiński pisze: „Człowiek pierwotny widział w nich (ziołach — przyp. autora) personifikację sił przyrody — wiele z tych „ziół" traktował jako rośliny święte. Do takich należała staroaryjska tajemnicza „soma", być może po prostu muchomor lub inny grzyb o właściwościach narkotyczno-trujących, albo chiński „Dżeń-szeń", w krajach śródziemnomorskich mandragora, u nas np. „świętojańskie ziele" — dziurawiec, bylica boże drzewko (przybysz znad Morza Śródziemnego), bylica pospolita itd. „Darem bogów", według wierzeń krajowców Starego i Nowego Świata, miały być tropikalne rośliny: kakaowiec, herbata, osmęta-guarana, kola itd."

Sądzę, że kilka oddzielnych zdań wypada poświęcić legendarnej mandragorze, która jest pierwszym ziołem wymienionym z nazwy w *Starym Testamencie.* Ciekawa jest jej biblijna historia, którą podaję za książką *Historie ziołowe* napisaną przez M. J. Kawałko: „Oto Jakub, syn Izaaka, pojął za żony dwie siostry, Leę (Lię) i młodszą od niej — Rachelę. Z Leą miał on m.in. syna Rubena, zaś Rachela pozostawała przez długi czas bezpłodna, co u Izraelitów uchodziło za hańbę i karę Bożą. Pewnego razu, podczas żniw pszenicznych, Ruben, znalazłszy na polu korzeń mandragory, ofiarował go swej matce, jako środek mający sprzyjać następnym poczęciom. Zazdrosna, lecz bardziej przez Jakuba faworyzowana, Rachela, rzekła: — Daj mi mandragory syna twego. Spotkała ją jednak odmowa Lei: — Czyż nie dość, że mi zabrałaś mego męża, i jeszcze chcesz zabrać mandragory mego syna? Zrezygnowana Rachela zawołała: — Niechaj więc śpi Jakub z tobą tej nocy za mandragory twego syna! Ów akt pokory urodziwej Mezopotamki został przez Jahwe nagrodzony: również i ona porodziła Jakubowi dwóch synów — Józefata oraz Beniamina".

Według wielu historycznych zapisów nie tylko na Bliskim Wschodzie, ale również np. w Grecji, Francji czy Hiszpanii występowała ponoć mandragora „samicza" (żeńska) i „samcza" (męska), a umieszczony w łożu korzeń pierwszej miał oczywiście gwarantować płodność kobietom, drugiej — mężczyznom.

Magią tchnęły nie tylko obrzędy podczas stosowania leków ziołowych, bowiem bardzo złożone zabiegi magiczne towarzyszyły często również samemu zbieraniu roślin leczniczych. Oto jakich przepisów, zdaniem członka Cesarskiego Towarzystwa Lekarskiego w Wilnie J. Talko-Hryncewicza (zapis z 1893 r.), musieli przestrzegać zbieracze ziół wybierający się po korzeń magicznej mandragory:



„Wstawszy przed wschodem słońca w piątek, idą do tego miejsca, gdzie jest korzeń, zatkawszy sobie uszy i prowadząc ze sobą psa czarnego. Okopawszy korzeń dookoła, przywiązują go sznurkiem do psiego ogona. Pokazują następnie psu kawałek mięsa, za którym on idąc, wyrywa korzeń". A czymże jest owa legendarna roślina? Otóż mandragora lekarska *(Mandragora officinarium* L.) to wieloletnia bylina dorastająca do 25—30 cm, o grubym, często kilkudzielnym korzeniu i karbowanych oraz ząbkowanych liściach. Kwitnie biało lub niebieskawo, wydając owoce w postaci żółtawych jagód o ostrej woni.

Przykład mandragory jest dla mnie pretekstem do stwierdzenia, że w pewnych okresach historycznych i u różnych ludów pojawia się bezkrytyczna wręcz wiara w skuteczność leczniczą wybranej rośliny magicznej, która staje się przysłowiowym panaceum. (Panaceum — gr. *panakeia* — uniwersalny środek leczniczy przeciw wszelkim chorobom.)

Po tych refleksjach, nazwijmy je — ogólnych, czas nieco uporządkować dzieje roślin leczniczych, a więc przejść do pewnej chronologii wiadomości historycznych.

Zacząć wypada oczywiście od starożytności, a konkretniej od Egipcjan, których kultura zaczyna się około IV tysiąclecia p.n.e. Rosło wówczas w Egipcie wiele roślin leczniczych, a ich zasoby były systematycznie uzupełniane przez kupców sprowadzających zioła — głównie z Babilonu, Asyrii, Azji i Arabii (zwanej w starożytności „krainą bogów i kadzidła"). Importowane rośliny docierały drogą morską przez centra handlowe — przede wszystkim Naukratis, a od IV w. p.n.e. — Aleksandrię. Wiedzę o wielu roślinach używanych w Egipcie czerpiemy z malowideł zachowanych do dziś na kamieniach świątyń i grobów, w których na mumiach znajdowano też szczątki wieńców kwiatowych, dzięki którym naukowcom udało się oznaczyć wiele gatunków roślin. Oczywiście więcej wiadomości dostarczają nam różne rodzaje pisma: hieratyczne (obrazkowe), hieroglify, ideogramy (czyli symbole), fonogramy (litery). Ale najwięcej wiadomości o dziejach egipskiego zielarstwa czerpiemy z papirusów, a konkretniej — z wypisanych na nich recept. Najsławniejszym jest ponad 20-metrowy papirus znaleziony w 1872 roku przez Ebersa, a pochodzący z 1550 r. p.n.e. Georg Ebers (1837—1898) był profesorem egiptologii w Jenie i Lipsku. Księgę nabył w Tebach zimą 1872/73 roku. Składający się z 29 części manuskrypt zawierał około 900 recept.

W starożytnej Grecji zioła stanowiły niemałą część towarów, które drogą morską płynęły do licznych kolonii. Krokiem milowym w rozwoju greckiego zielarstwa była wyprawa wielkiego zdobywcy —





Aleksandra (354—330 p.n.e.), który postanowił zabrać ze sobą również botaników, a nazwane od jego imienia miasto — Aleksandria, jak już wcześniej wspomniałem, stało się poważnym ośrodkiem handlu roślinami leczniczymi. Wiele ziół płynęło kupieckim statkiem z metropolii do kolonii, ale wiele też docierało z różnych stron świata do Grecji. O licznych gatunkach roślin leczniczych znanych Grekom dowiadujemy się m.in. z zapisów Hipokratesa, Herodota, Hezjoda, Strabona i Peryplusa. W kraju tym działali tzw. korzeniokrajcy (rizotomicy) zajmujący się zawodowo zbiorem i przygotowywaniem rozlicznych ziół i mieszanek ziołowych, dający tym samym początek późniejszej farmakologii, czyli nauce o leczniczych surowcach roślinnych. Jednym z najbardziej znanych rizotomików był niewątpliwie Krataeus (I w. n.e.). Nie sposób też nie wspomnieć, że w Grecji ziołami zajmowali się również tzw. farmakopolowie, czyli sprzedawcy leków, a więc prekursorzy zawodu aptekarza.

Za ojca botaniki starożytnej uznajemy dziś żyjącego w latach 371—286 p.n.e. Teofrasta. Ale złotymi zgłoskami w historii zielarstwa zapisał się również inny Grek — żyjący w I w. n.e. Dioskorides.

Pisząc o starożytnym Rzymie trzeba wspomnieć, że już od V w. p.n.e. w znacznej mierze uległ on wpływom kultury greckiej, filozofii, religi, obyczajom... Rzymianie zaczęli też przejmować spuściznę grecką w sztuce zielarstwa i ziołolecznictwa, tworząc ze swojego kraju olbrzymi rynek zbytu dla roślinnych surowców leczniczych i przypraw, którymi w starożytności handlowali głownie Helleni i Egipcjanie. Myślę, że krokiem milowym w przenikaniu praktyki i teorii lecznictwa greckiego była decyzja senatu rzymskiego o zburzeniu Koryntu (146 r. p.n.e.), po której cały kraj Hellenów dostał się pod panowanie Rzymu, a na Półwysep Apeniński zaczęli licznie emigrować lekarze rodem z podbitego kraju. Do najbardziej znanych rzymskich znawców zielarstwa trzeba zaliczyć Antoniusa Musa, C. Pliniusa Secundusa, L. J. M. Columeka, P. Vergiliusa Maro — wszyscy I w. n.e.; Claudius Galenus (II w. n.e.), Oribasius Pergamenos (IV w. n.e.).

Pisząc o zielarstwie i ziołolecznictwie starożytnym trzeba wspomnieć też o Indiach obejmujących przecież swoim zasięgiem obszary o różnych klimatach, a więc posiadających tak różnorodne bogactwo ziół, że nie potrzebowały ich znikąd importować, same zaś szybko stały się ich poważnym eksporterem. Sięgająca III i II tysiąclecia p.n.e. medycyna wedyjska *(Węda* lub *Wedda* — to święte księgi hinduskie dające początek religii bramińskiej) jest mocno związana z obrzędami odwołującymi się do pomocy różnych bóstw, stąd w dawnych Indiach zioła były często przedmiotem zaklęć czarodziejskich. Jedną z najbar-



dziej „świętych" indyjskich roślin, tzw. somę (jaki był to w rzeczywistości gatunek do dziś nie udało się ustalić), zbierano wyłącznie przy świetle księżyca, by sporządzić z niej fermentowany napój zdrowotny. Za najcenniejsze surowce zielarskie uważano te, które pochodziły z Himalajów, a ciesząca się współcześnie dużym zainteresowaniem medycyna tybetańska wówczas stanowiła tylko jeden z wielu odłamów medycyny indyjskiej.

W Chinach, według udokumentowanych źródeł, początki lecznictwa sięgają III tysiąclecia p.n.e., a za czasów cesarza Chen-Nung, zwanego często ojcem rolnictwa i lecznictwa (ok. 2700 r. p.n.e.), znano ponad 100 roślin leczniczych. Jak pisze w swojej książce *Dzieje upraw i roślin leczniczych* M. Nowiński „Dzielono je (zioła — przyp. autora) na 3 klasy: książęcą — zioła podtrzymujące życie, nieszkodliwe dla organizmu, ministerską — zwalczające ciężkie choroby i przywracające siły, wreszcie asystencką — leczące pewne choroby, ale trujące i nie nadające się do stałego użytku".

Do utrwalenia i przetrwania dużej wiedzy dawnych Greków i Rzymian o roślinach leczniczych niewątpliwie przyczynili się Arabowie średniowieczni, którzy w VII w. podbili Syrię, Małą Azję, Persję, Azję Przednią i Środkową, Egipt, północną Afrykę, by wreszcie w VIII w. dotrzeć do Hiszpanii. Jak piszą w *Zarysie zielarstwa* I. Turowska i A. Olesiński „Arabowie w VIII w. panowali nad handlem na terenach przyległych do Oceanu Indyjskiego, Morza Czerwonego i południowych wybrzeży Morza Śródziemnego. Karawany arabskie podróżowały po Afryce. Mieli także kontakt z Chinami przez Cejlon. Poprzez medycynę arabską dostawały się do medycyny środkowoeuropejskiej elementy medycyny indyjskiej, egipskiej, perskiej, greckiej, rzymskiej. W wiekach X — XIII promieniowanie kultury arabskiej na Europę było najsilniejsze. Rozwój aptekarstwa arabskiego doprowadził do podziału pracy między lekarzem i aptekarzem; dotychczas te dwa zawody były złączone w jednym ręku. Pierwsza apteka powstała w Bagdadzie".

Jako ciekawostkę warto dopowiedzieć, że Arabowie spopularyzowali w Europie nie tylko np. przyprawy indyjskie (imbir, pieprz, cynamon, goździki), ale rozpowszechnili również użycie cukru, przede wszystkim poprzez wprowadzanie cukrowych postaci leków — ulepków, słodzi, cukat leczniczych, pigułek cukrowych.

Za pośrednictwem przede wszystkim Greków, Rzymian i Arabów idea uprawy i zbioru roślin leczniczych dotarła do całej średniowiecznej Europy — najpierw do ogrodów klasztornych, a potem coraz powszechniej nawet do ogródków wiejskich. Niektórzy historycy twierdzą,



-**jr*.

że kamieniem milowym dla rozwoju zielarstwa w średniowieczu europejskim był edykt Karola Wielkiego *Księga o wsiach i folwarkach cesarskich* wydany w 812 roku, zgodnie z którym ponad 70 roślin ozdobnych i leczniczych powinno znaleźć się w uprawach we wszystkich ogrodach. W Europie w średniowieczu zaczęły też powstawać szkoły medyczne, a jedna z nich — Szkoła Salernitańska (w Salerno) działająca od IX do XVTT w. była zaczątkiem uniwersytetów. M. Nowiński w *Dziejach upraw i roślin leczniczych* pisze: „Aż po koniec średniowiecza botanika nie była nauką w ścisłym tego słowa znaczeniu, ale raczej praktyczną wiedzą, opartą na znajomości roślin, przede wszystkim użytkowych. Rośliny te stanowiły podstawę odwiecznego lecznictwa, ówczesnej farmacji. Apteczny charakter miały przede wszystkim średniowieczne wirydarze klasztorne i ogrody zamkowe. Aż po koniec wieku XVII w wielu państwach europejskich istniał obowiązek utrzymywania produkcyjnych ogrodów zielarskich, nałożony przez władze na apteki. W okresie tym aptekarze, olejkarze, zbieracze ziół leczniczych i handlarze nimi położyli duże zasługi dla rozwoju podstaw botaniki, zwłaszcza farmaceutycznej i farmakognozji".

Jednym z przełomowych okresów w historii europejskiego zielarstwa i ziołolecznictwa jest wiek XVI, kiedy to przebudowa i kształtowanie nowych poglądów, czyli odrodzenie myśli, ogarnia również świat lekarski, a popularnym zajęciem staje się alchemia wraz z praktycznym stosowaniem leczniczym środków sztucznie otrzymywanych w laboratoriach. Ten kierunek w dziejach medycyny nosi nazwę jatrochemicznego, a pionierem chemii lekarskiej był niemiecki lekarz Paracelsus.

Ale mimo mody na alchemię leki roślinne mają w dalszym ciągu szerokie zastosowanie, a wiek XVII i XVIII to znaczne rozszerzanie się handlu zielarskiego i okres pojawienia się wielu ciekawych monograficznych opracowań dotyczących roślin leczniczych (m.in. Linneusza). Trzeba też zaznaczyć, że wiek XVII i XVIII to moda na podróżowanie, co niewątpliwie rozszerzało umysły zielarzy i powiększało zasób leków.

W okresie tym nie udało się jednak jeszcze wydzielić z roślin składników czynnych, w dalszym ciągu więc rozpowszechniony był pogląd, że związki organiczne tworzą się wyłącznie w organizmach żywych przy obecności tzw. siły życiowej. O zbliżającym się jednak bujnym rozwoju produkcji leków syntetycznych tak pisze dr J. Muszyński w książce *Zioła lecznicze* wydanej w Krakowie w 1936 r.: „Dopiero na początku wieku XIX chemia staje się nauką ścisłą



i zaczyna się niezmiernie szybko rozwijać. Już w drugim dziesiątku lat XIX w. udaje się farmaceutom francuskim (Sertiirner, Palletier, Ceventou) wykryć alkaloidy —jako najsilniej działające składniki roślinne. Po alkaloidach przyszła pora na wykrycie w roślinach glikozydów, garbników, olejków eterycznych itp. Świat lekarski, który pod wpływem kierunku jatrochemicznego przyzwyczajał się coraz bardziej do stosowania czystych związków chemicznych, zaczyna stosować coraz chętniej zamiast całych roślin, tylko otrzymane z nich w stanie czystym alkaloidy, glikozydy, garbniki itp. Te rośliny, w których nie udało się znaleźć silnie działających alkaloidów lub glikozydów, zwyczajnie zarzucano. W 1828 roku udaje się niemieckiemu chemikowi Fr. Wóhlerowi dokonanie pierwszej syntezy organicznej. Zostaje w ten sposób obalona legenda o sile życiowej i rozpoczyna się nowa era w dziejach nauk chemicznych, mianowicie okres tzw, chemii syntetycznej. Naturalnie odbywa się gwałtowna praca w kierunku dokonania syntezy (czyli sztucznego wytworzenia) niektórych alkaloidów. Przy tego rodzaju pracach, zmierzających do syntezy chininy udaje się Knorrowi w 1883 roku dokonać syntezy antipiryny, środka o wybitnym działaniu przyciwgorączkowym. Rok ten stanowi początek nowej ery w dziejach lecznictwa, tzw. ery syntezy leków".

Postęp w rozwoju chemii doprowadził w drugiej połowie wieku XIX i w początkach wieku XX do krótkotrwałego załamania się ziołolecznictwa i zielarstwa, a wielu przepowiadało nawet całkowity upadek fitoterapii. Tymczasem wartość fizjologiczna wielu szeroko reklamowanych syntetyków leczniczych okazała się bardzo krucha, m.in. z powodu ich niebezpiecznych działań ubocznych, ujawniających się często po wielu latach gromadzenia się resztek chemikaliów w organizmie. Powoli zaczął krystalizować się więc w medycynie pogląd, że roślin leczniczych w wielu przypadkach po prostu nie można zastępować syntetykami, a odradzenie fitoterapii rozpoczęło się w Europie już podczas I wojny światowej. W okresie międzywojennym we wszystkich krajach obserwujemy rozszerzenie areałów plantacji roślin leczniczych oraz tendencje do organizowania zielarstwa na skalę państwową. W 1927 roku w Wiedniu odbył się pierwszy zjazd organizacji światowej pod nazwą Federacja Zielarska, która niestety rozpadła się w czasie II wojny światowej.

Również bujne i ciekawe są dzieje roślin leczniczych w Polsce. Z czasów prehistorycznych i wczesnohistorycznych niewiele mamy przekazów, ale zapewne bogata roślinność naszych puszcz, bagien



i łąk była spichlerzem, z którego czerpano nie tylko żywność, ale również leki. Prekursorami zielarstwa jako dziedziny wiedzy były w Polsce zakony klasztorne, bo już Bolesław Chrobry sprowadził z Włoch i Francji Benedyktynów, założycieli późniejszych szkół rolniczych i ogrodniczych. Na dworze np. Władysława Jagiełły dużym poważaniem cieszył się aptekarz Andrzej, który zyskał szczególne uznanie za cukierki pobudzające trawienie, w skład których wchodziły m.in. miód, powidła z wielu owoców i zioła. W wiekach XV, XVI i XVII również w Polsce nia zabrakło autorów ksiąg o roślinach, zwanych zielnikami, herbarzami, herbariami lub herbulariami. Z początku księgi te pisane były jeszcze w języku łacińskim, później już po polsku. A pierwszą publikacją był tu przedruk wierszy łacińskich „O ziołach" wydany przez Szymona z Łowicza.

Ale w historii naszego zielarstwa powstawały nie tylko księgi, lecz również ogrody ziołowe. Jeden z nich założyła np. w XVII w. przy swoim zamku w Golubinie na Pomorzu — Anna Wazówna, a nasz poseł w Stambule (Uchnański) przysłał jej nasiona fasoli tureckiej, pieprzu tureckiego (czyli papryki) i kukurydzy tureckiej. Historyk S. Pauli w swoim dziele *Wirydarze* (ogrody) *różne, królewskie i akademie* wydanym w 1653 roku na szóstym miejscu w Europie klasyfikuje dwa ogrody botaniczne założone w Warszawie przez Marię Ludwikę Gonzagę, żonę króla Władysława IV, a później Jana Kazimierza. Wielkim miłośnikiem ogrodnictwa (w tym zielarstwa) był Jan Sobieski i wielu innych zacnych ludzi w naszej historii.

A oto kilka innych ważnych, moim zdaniem, dat w rozwoju polskiego zielarstwa i ziołolecznictwa w wiekach XVIII — XX.

Rok 1782—Komisja Edukacyjna ustanawia na Uniwersytecie Jagiellońskim pierwszą katedrę farmacji praktycznej i farmakologii, którą objął J. Szaster.

Rok 1861—Dyrektor Ogrodu Botanicznego w Krakowie J. R. Czerniakowski wydaje ważną dla farmacji książkę *Botanika lekarska do wykładów oraz użycia lekarzów i aptekarzów.*

W 1913 roku powstaje spółka zielarska *Nasze zioła,* a w 1914 r. spółka *Planta.*

Rok 1930 to powstanie Polskiego Komitetu Zielarskiego z siedzibą w Warszawie, którego celem był rozwój i organizacja zielarstwa.

W lipcu 1945 r. powstaje Polski Związek Zielarski, którego zadaniem był m.in. nadzór nad zbiorem ziół z ich naturalnego środowiska, organizacja szkolenia dla zielarzy oraz stworzenie projektu ustawy zielarskiej.

W 1947 roku utworzone zostaje w Polsce Zrzeszenie Plantatorów



i Zbieraczy Ziół, posiadające w niedługim czasie oddziały wojewódzkie, powiatowe i gminne.

Również w 1947 roku powstaje założony w Poznaniu przez prof. dra W. J. Strażewicza Państwowy Instytut Naukowy Leczniczych Surowców Roślinnych (późniejszy Instytut Przemysłu Zielarskiego).

W 1954 roku powołane zostaje państwowe przedsiębiorstwo *Herbapol,* a poszczególne zakłady herbapolowskie są do dzisiaj głównym odbiorcą i przetwórcą roślin leczniczych.



# CZY ROŚLINA TO PLANETA?

Pomimo że od tysięcy lat człowiek Z zaciekawieniem patrzy w gwiazdy, to do dzisiaj nie jesteśmy w stanie określić dokładnie liczby planet krążących wokół Słońca. Przez całe stulecia ludzie sądzili, że w poczet Układu Słonecznego wchodzą Merkury, Wenus, Ziemia (łącznie z Księżycem), Mars, Jowisz i Saturn, a dopiero w 1781 roku odkryto Uran, w 1846 r. — Neptun i 1930 r. — Pluton, które mają łącznie jeszcze ponad 30 księżyców. Dzisiaj wiemy też, że w naszym olbrzymim układzie słonecznym istnieje jeszcze zbiór około 50 tysięcy małych (do 1,5 km średnicy) planetoid, powstałych być może po eksplozji dużej planety. (Skąd twierdzenie o niemożliwości dokładnego określenia liczby planet naszego układu? Otóż naukowcy poszukują nadal hipotetycznej potężnej planety X, prawie 300-krotnie większej od Ziemi i położonej 65 razy dalej od Słońca).

To jest Kosmos „blisko" nas, a gdzie gwiazdozbiory Barana, Wagi i inne, skoro odległość Ziemi od gwiazdy najbliższej Słońcu — Proxima Centauri wynosi 4,4 roku świetlnego! (Rok świetlny to odległość 9,5 biliona kilometrów, którą w ciągu roku przebywa obiekt poruszający się z prędkością światła).

Ten nie w pełni odgadniony do dziś Wszechświat legł u podstaw prastarej magicznej wiedzy leczniczej, która wychodziła z założenia, że gwiazdy wywierają wpływ na ludzi, zwierzęta, rośliny, minerały, że cała natura jest ożywiona, że niezliczone tłumy niewidocznych dla oka istot duchowych zamieszkują eter kosmiczny, ziemię, wodę, ogień... Skoro tak, twierdzili uzdrawiacze — okultyści, to również każdej roślinie przypisać trzeba jakąś „duszę", która nadaje jej indywidualne i niepowtarzalne cechy.

Na początku naszej ery Pliniusz Starszy pisał: „Wszystko co się





kosi, wyrywa i zachowuje, robi się bezpieczniej podczas ubywania niż przybywania Księżyca". A współczesny mu Cyceron, mimo że w swoim dziele *O wróżbiarstwie* astrologię poddaje krytyce, Księżycowi przyznaje jednak wpływ na procesy biologiczne.

W sążnistym traktacie wierszowanym, napisanym około 1270 r., dominikanin Mikołaj z Polski (członek dominikańskiego uniwersytetu w Montpellier) za jeden z kanonów swojego systemu leczenia uznaje pogląd ówczesnej astrologii arabskiej, że gwiazdy kierujące losami całych narodów emanują siłą występującą w różnym natężeniu w całej przyrodzie.

Twierdzenie, że przy powstawaniu roślin biorą udział czynniki nie tylko ziemskie, ale i kosmiczne udowadniało w swoich dziełach wielu słynnych autorów. Mędrzec z Hohenheim — Paracelsus tak pisze m.in. o wpływie gwiazd na zioła: „Nie tylko siła roślin z ziemi pochodzi, lecz przede wszystkim od gwiazd, a ich korpus natomiast z ziemi". I dalej, w innym traktacie tego autora czytamy: „Gwiazdy są modelami, patronami, formami, matrycami wszelkich ziół. Przez swą siłę przyciągającą stwarza każda gwiazda swojego rodzaju zioło z ziemi".

A więc według okultystów „kwiaty są gwiazdami ziemi, a gwiazdy kwiatami nieba". Ale każda gwiazda, planeta ma swoją duszę, której cząstka zawsze znajduje się w każdym miejscu Kosmosu.

O tym, że Ziemia nie jest tu wyjątkiem tak pisał np. słynny astronom Jan Kepler w swojej *Harmonices mundi:* „Ziemia rzeczywiście ma swoją duszę, wskazują na to powstawanie burz i zmiany pogody oraz aspekty planet, które są ich powodami... Ziemia jest żyjącą istotą i odnajdziemy tu podobne stosunki, jakie zachodzą w ciele zwierzęcym... Ziemia posiada pewną siłę kształtującą, pewną imaginację, ruch, pewne choroby — a odpływ i przypływ są jej procesami oddychania".

Pojęcia botaniki okultystycznej, astrologii herbalnej czy medycyny hermetycznej przewijają się przez całą historię zielarstwa i ziołolecznictwa, są integralną częścią rozpowszechnionej na przestrzeni wieków, bodajże we wszystkich kulturach świata, magii leczniczej, o której Henryk Swienko tak pisze w swojej książce pt. *Magia w życiu człowieka:* „Magia lecznicza we wszystkich okresach rozwoju kultury była techniką iluzoryczną, zastępowała nie istniejące jeszcze bądź słabo rozwinięte techniki realne. Stanowiła ona pierwszy fundament, zrąb pod przyszłą medycynę eksperymentalno-racjonalną. Tak więc technika iluzoryczna dała możliwość istnienia technice realnej. Z magii wyrosła medycyna naukowa, z jednej strony



jako jej krytyczna kontynuacja, z drugiej strony jako jej opozycja, zaprzeczenie, znoszenie.

W magii leczniczej najbardziej widocznie występuje element racjonalny, leżący u podstaw każdego zabiegu. Magia lecznicza — pomijając szalbierkę — zadaje kłam popularnym i fałszywym interpretacjom pierwotnej świadomości ludowej, według których magia wynikała z ciemnoty".

Myślę, że w praktyce aktualny do dziś pozostaje temat astrologii herbalnej, a to głównie za sprawą coraz popularniejszej w świecie idei tzw. biodynamicznej uprawy roślin, w tym oczywiście (a może przede wszystkim) roślin leczniczych. A zatem czym jest owa biodynamika?

Zanim spróbuję odpowiedzieć na to pytanie uznaję za niezbędne nieco bliższe przedstawienie człowieka uważanego za twórcę rolnictwa biodynamicznego, austriackiego filozofa rolnika — Rudolfa Steinera (1861—1925).

Ten słynny okultysta *, kiedy był jeszcze wiejskim chłopcem, zaczął odczuwać obecność żywych istot niewidzialnych dla naszego oka. Urodził się jako pierwsze dziecko naczelnika małej stacji południowo-austriackiej kolei, którego niskie pobory stawiały życie rodziny na krawędzi nędzy. Niespełna 10-letni Rudolf nie tylko już zarabiał na życie i naukę udzielając korepetycji, ale fascynował się techniką (to niewątpliwy wpływ kolei) i formułowaniem koncepcji filozoficznych. Bardzo szybko doszedł do wewnętrznego przekonania, że wszystkie idee mają swoje źródło w duchowych istotach. Stał się bliski poglądowi sformułowanemu po raz pierwszy przez Platona, a potwierdzonemu później przez słynnego poetę — Goethego, że każda rzecz w przyrodzie ma swój archetyp, czyli swoistą ideę istniejącą w świecie wyższym. Później stworzył własną wizję świata, którą nazwał antropozofią (z gr. *antropos* — człowiek, *sophia* — mądrość), według której np. nie idea jest początkiem wiedzy i zrozumienia, lecz proces uświadamiania i myślenia, dzięki któremu owa idea może się pojawiać. Wyróżniał też trzy „powłoki" człowieka: ciało fizyczne, ciało eteryczne i ciało astralne (te dwa ostatnie dostrzegalne tylko dla jasnowidzów).

Jedną z idei Steinera, która nie tylko przetrwała, ale u schyłku XX wieku przeżywa swój renesans, jest rolnictwo biodynamiczne. W *Agriculture* ten fascynujący jasnowidz, filozof i rolnik pisał m.in. „Co

* Okultyzm w rozumieniu potocznym (wg *Encyklopedii Powszechnej* PWN) to wiara w istnienie tajemnych sil w przyrodzie i w człowieku oraz ogół związanych z nią praktyk typu magicznego, których celem jest wykorzystanie tych sił do wywierania wpływu na zachowanie się człowieka i przebieg zdarzeń w przyrodzie.



musimy wziąć pod uwagę, gdy pragniemy, by siły kosmiczne hamowały wzrost rośliny, jej kwitnienie i owocowanie, tak żeby nie mogła się rozwinąć? Przypuśćmy, że chcemy, aby roślina nie rozwinęła ani łodygi, ani liści, lecz pozostała samym korzeniem. Co musimy zrobić? Musimy wsadzić ją do gleby piaszczystej, gdyż w takiej glebie siła kosmiczna jest przyhamowana; tak naprawdę jest ona złapana. (...) Musimy zawsze umieć rozróżnić, co jest w roślinie kosmiczne, a co ziemskie. Jak możemy zaadaptować glebę na Ziemi, wykorzystując jej specyficzną konsystencję, żeby zagęścić jej kosmiczny aspekt i skierować go na rozwój korzenia i liści? (...) Jeżeli mamy morele lub śliwki o dobrym smaku, to ten sam smak, podobnie jak kolor owoców, jest właściwością kosmiczną, wyniesioną w górę aż do owocu. W jabłku jemy Jowisza, a w śliwce Saturna (...) Całe gwiaździste niebo — mimo iż nie możemy tego udowodnić za pomocą dzisiejszych metod naukowych — jest w pewnym sensie odbijane z powrotem na Ziemię przez Księżyc. Jest to w rzeczywistości potężna, zogniskowana moc kosmiczna, którą Księżyc wysyła wraz ze swoimi promieniami do rośliny, tak by poszła w nasiona, aby spotęgować siłę wzrostu do poziomu, w którym będzie mogła się przekształcić w siłę rozmnażania".

U schyłku życia, w marcu 1924 r., w Kobierzycach pod Wrocławiem, w majątku Keyserlingków, R. Steiner wygłosił cykl wykładów, które stały się podstawą dzisiejszego rolnictwa biodynamicznego, którego istota polega na optymalnym wykorzystaniu energii człowieka i przyrody poprzez m.in. uwzględnienie świadomości, wrażliwości i czasami wielopokoleniowych doświadczeń rolnika, ożywienie gleby, maksymalne wykorzystanie energii atmosfery i Kosmosu, uwzględnienie wzajemnie korzystnego wpływu roślin na siebie.

Z obszernego już dziś zasobu wiedzy o rolnictwie biodynamicznym, którego zasad w Europie i Ameryce Północnej zaczyna przestrzegać coraz więcej gospodarstw, postanowiłem w swojej książce nieco przybliżyć temat rytmów kosmicznych w uprawie roślin, a więc i ziół, uznając że ci czytelnicy, którzy zechcą je uprawiać na działce lub tylko zbierać w środowisku naturalnym, uwzględniając wpływ planet, mogą uzyskać bogatsze plony bądź zebrać zioła o większej sile leczniczej.

Pierwsze badania, w oparciu o wskazania Rudolfa Steinera, przeprowadziła w latach dwudziestych kobieta — Liii Kolisko. Wykazała ona poprzez liczne eksperymenty, że przy sianiu, sadzeniu i zbiorze roślin bardzo ważne jest przestrzeganie faz Księżyca (nowiu, pierwszej kwadry, pełni i trzeciej kwadry), gdyż decydują one o rosnącej lub słabnącej sile jego oddziaływania. W okresie od nowiu do pełni soki podążają od korzeni do naziemnych, górnych części roślin



i dlatego warzywa wydające swój owoc ponad ziemią (fasola, sałata, groch, kapusta, pomidory), drzewa i krzewy owocowe, a także zioła, z których zbieramy górne części (liście, kwiaty, owoce, nasiona) powinniśmy siać, sadzić i zrywać w okresie, kiedy Księżyca przybywa. Przy Księżycu ubywającym — od końca pełni do końca ostatniej kwadry — siejemy, sadzimy i zbieramy rośliny, których użyteczna dla człowieka płody znajdują się pod ziemią, a więc spośród warzyw np. marchew, buraki, cebula, czosnek, ziemniaki; spośród ziół zbieramy korzenie lub kłącza, np. kozłka lekarskiego, tataraku, łopianu, arcydzięgla i perzu.

Bardzo wiele rolnictwo biodynamiczne zawdzięcza drugiej kobiecie — Marii Thun, która swoją działalność badawczą rozpoczęła w latach pięćdziesiątych naszego stulecia i wydała m.in. biodynamiczny kalendarz zasiewów. Wiele uwagi autorka poświęca rytmowi wznoszenia się i opadania Księżyca. Wspomniany rytm to droga tego ciała niebieskiego nad horyzontem, przypominająca nieco roczną „wędrówkę" Słońca, które na początku lata najwyżej znajduje się na nieboskłonie, później opada do punktu najniższego (koło Bożego Narodzenia), by znowu w następnym półroczu unosić się do góry. Księżyc odbywa podobną drogę wznoszenia i opadania, ale w cyklu miesięcznym, a najwyższą pozycję na horyzoncie zajmuje wtedy, gdy znajduje się w konstelacji Bliźniąt. I tak podczas połowy cyklu miesięcznego (od Bliźniąt do Strzelca) nazywamy go opadającym, a podczas następnej (od końca Strzelca do końca Bliźniąt) — wznoszącym. W trakcie opadania Księżyca soki roślin schodzą do części podziemnej i jest to dobry okres do zbioru kłączy, korzeni czy bulw ziół. Wznoszący się Księżyc podnosi soki roślin do góry — wtedy powinniśmy zbierać części naziemne ziół (Uście, kwiaty, nasiona i owoce).

Ze starannie opracowanej przez Marię Thun statystyki różnych układów ciał niebieskich najważniejszy wydaje się pobyt księżyca w jednej z 12 konstelacji rzeczywistych (przesuniętych przez 2000 lat o około 30° od znaków Zodiaku). Owe konstelacje można grupować w tzw. trygony łączące znaki tego samego elementu, a każdy trygon odpowiada określonej części rośliny:

| | | | |
|---|---|---|---|
| ziemia (korzeń) | Byk | Panna | Koziorożec |
| woda (liście) | Rak | Skorpion | Ryby |
| powietrze (kwiaty) | Bliźnięta | Waga | Wodnik |
| ogień (nasiona, owoce) | Baran | Lew | Strzelec |

W zależności od tego, jaką część rośliny zamierzamy zbierać (np. kozłek lekarski, chrzan, czosnek czy cebula — korzeń; rumianek,



fiołek — kwiat; mięta, estragon, dziurawiec — liście; jeżyna, orzech, róża — owoce) tak dobieramy porę wysiewu — sadzenia lub zbioru, aby Księżyc pozostawał wtedy w konstelacji odpowiedniego trygonu. I tak np. miętę (liście) należy siać i zbierać, kiedy Księżyc znajduje się w konstelacjach trygonu wody, a więc konstelacjach Raka, Skorpiona i Ryb.

Tym, dla których śledzenie drogi Księżyca okaże się zbyt uciążliwe, podaję inną najprostszą zależność: poranna pora dnia (ale po opadnięciu rosy) wpływa na rośliny podobnie jak wznoszący się, a wieczorowa — jak opadający Księżyc. A więc analogicznie — liście, kwiaty, owoce i nasiona ziół powinniśmy zbierać rano; korzenie kłącza i bulwy — przed wieczorem.



# SYGNATURY ZIÓŁ

Jeden z największych zielarzy w historii ziołolecznictwa — Paracelsus (1493—1541), zwany też często ojcem chemii lekarskiej (tzw. jatrochemii), był gorącym zwolennikiem interesującej, moim zdaniem, teorii: sygnatur roślinnych.

Cały świat natury, według przekonań Paracelsusa, jest jedną wielką apteką, a więc każda choroba ma swój lek w przyrodzie, trzeba go tylko umieć odnaleźć. Tak zwane sygnatury ziół są według niego ważnym kluczem do rozwiązania tej zagadki. Również Uczni okultyści żyjący jeszcze przed mędrcem z Hohenheim twierdzili, że każda roślina stanowi sobą coś więcej niż fizyczny splot żyjących komórek, a więc jest również odbiciem cząstki ducha Wszechświata i jako taka zawiera w sobie pewien „pierwiastek" nadrzędny, kierujący, nadający jej „fizjonomii" swoisty i niepowtarzalny charakter, jest zatem na Ziemi niepowtarzalnie sygnowana. A oto co pisał na ten temat Paracelsus: „Rośliny wskazują nam same, przez zewnętrzne swe kształty, jakie siły i moce, jakie środki lecznicze w sobie ukrywają. Bowiem dzięki takim umiejętnościom, jak chiromantia, physionomia i magia jest możliwym od razu, według zewnętrznego wyglądu, ocenić własności i cnoty każdego zioła i korzenia według jego signatus, jego postaci, formy i koloru i nie trzeba długich prób i doświadczeń".

Średniowieczni zielarze przy pomocy różnie czasami rozumianych sygnatur intuicyjnie, ale skutecznie dobierali leki roślinne do poszczególnych schorzeń, wyznając jednak zawsze filozofię, że sama roślina stanowi na ziemi tylko zewnętrzną formę, pod którą skrywa się właściwe „arcanum", czyli działająca moc uzdrawiająca. Leczy zatem nie tylko materia, ale przede wszystkim „principium", czyli



swoista zasada duchowa, rozumiana czasem jako transformacja sił kosmicznych.

A oto kilka przykładów interpretacji ziół według artykułu Urbana: *Nauka o sygnaturach, jako podstawowe prawo w leczeniu ziołami,* wydrukowanego w 1921 roku w czasopiśmie *Der Heilkundige:*

KŁĄCZE PERZU. Trawa o długich, mocno rozgałęzionych korzeniach, będąca bardzo trudnym do wyplenienia chwastem w polu czy ogrodzie. Czyż nie wykazuje ona sygnatury (skojarzeniowych znamion) chronicznego reumatyzmu i podagry, które wolno rozprzestrzeniają się w naszym ciele i są równie trudne do wytępienia. I rzeczywiście kłącze perzu jest w medycynie ludowej cennym środkiem m.in. przeciwko reumatyzmowi.

KORA WIERZBY. Wierzba, wyrastająca najczęściej na podmokłych terenach przy rzekach, na zalewowych łąkach i na bagnach od razu kojarzy się nam z reumatyzmem i rzeczywiście jej kora jest w tym schorzeniu cenionym lekarstwem.

FASOLA. Ponieważ jej nasiono (fasolka) ma wyraźną sygnaturę nerki, jest skuteczna we wszystkich schorzeniach, w których niedostateczna filtracja nerek uznawana jest za podstawową przyczynę innych niedomagań. Zewnętrzna postać całej rośliny jest jednak wątła, w związku z tym wymaga ona podpory — podobnie jak chory na chroniczną podagrę. Jednakże fasola odznacza się dużą płodnością i w związku z tym powinna pomóc wszystkim cierpiącym na bezpłodność i niemoc płciową... jednak pod warunkiem, że ich osobowościowa konstytucja ma jakiś związek z „duchem" rośliny (np. ludzie, którzy dużo i chętnie pracują w polu lub w ogrodzie).

ORZECH WŁOSKI. Po rozłupaniu skorupy pojawia się owoc swoim kształtem przypominający mózg człowieka, stąd już przed wiekami w niektórych krajach jedzono orzechy „dla wzmocnienia umysłu".

W ziołowym średniowieczu różni medycy tworzyli własne systemy sygnatur, jednak pewne zasady respektowane były niemal przez wszystkich. I tak np. przyjmowano dość powszechnie, że rośliny z liśćmi w kształcie nerek działają moczopędnie, z liśćmi symbolizującymi serce — wzmagają krążenie, płucnik dzięki swej galaretowatej budowie (przypominającej pęcherzyki) leczy płuca, bulwiasty trędownik jest skuteczny przy nabrzmieniach gruczołów, kłujące osty stosowano przy kłuciach w boku, rośliny z białym sokiem powinny przeciwdziałać śluzowatym wyciekom, zioła z żółtym mleczkiem zwalczały żółtaczkę,



kwitnące na czerwono miały tamować krew, niebieskawofioletowe przeciwdziałały chorobom oczu, brunatne gardła.

Zapomniana już dziś zasada sygnatur roślin przypomina nam, jak doniosłą rolę odegrał ongiś okultyzm w całym ziołolecznictwie. A warto przypomnieć o niej choćby dlatego, że prowadzi nas do pradawnego źródła intuicyjnego stosowania przez człowieka roślin leczniczych, a więc początków ziołolecznictwa ludowego.



# SUBSTANCJE CZYNNE W ZIOŁACH

Obecnie możemy przyjąć, że na Ziemi rośnie około 450 000 roślin wyższych, ale tylko około 15% z nich zostało szczegółowo przebadanych chemicznie i farmakologicznie. Z tej liczby około 20 000 uznajemy dziś za lecznicze, w Polsce zaś około 230 roślin. Jakie jest zatem podstawowe kryterium pozwalające uznać roślinę za leczniczą? Otóż zdaniem medycyny współczesnej decyduje o tym obecność określonych związków chemicznych, nazywanych umownie związkami czynnymi, czyli wywierającymi niewątpliwy wpływ na fizjologię ustroju człowieka.

## WITAMINY

W 1912 roku polski biochemik doktor Kazimierz Funk wyodrębnił z łusek ryżowych substancję zapobiegającą groźnej chorobie systemu nerwowego zwanej beri-beri. Substancję tę nazwał witaminą. I tak rozpoczęła się nowa era w naukach zajmujących się żywieniem, a także ziołolecznictwem.

Dzisiaj wiemy już, że owe utajone moce tkwiące w roślinach to drobnocząsteczkowe związki organiczne o różnorodnej budowie chemicznej. Są one w żywym organizmie biokatalizatorami życiodajnych, niekiedy bardzo swoistych reakcji biochemicznych. Można śmiało powiedzieć, że bez witamin nie ma życia, gdyż nie ma niezbędnej dla jego trwania przemiany materii. Znamy dziś budowę chemiczną poszczególnych witamin, otrzymujemy je nawet syntetycznie, chociaż biochemiczna rola wielu z nich w naszym organizmie nie została jeszcze do końca wyjaśniona. Jedno wszak jest pewne — organizm



ludzki nie jest w stanie sam wytwarzać witamin, muszą być one dostarczane w pożywieniu i to przede wszystkim roślinnym.

W profilaktyce, w codziennym żywieniu „pigułki" nie zawsze wytrzymują próbę czasu, gdyż najbardziej życiodajne, najlepiej przez nas przyswajane są witaminy pochodzące z naturalnego źródła. Syntetyczne spełniają swoje funkcje w leczeniu niektórych ostrych stanów chorobowych, natomiast na co dzień powinniśmy pobierać witaminy poprzez prawidłowo dobrane pożywienie.

Ile zatem i jakich witamin powinniśmy codziennie dostarczyć naszemu organizmowi, aby mógł funkcjonować prawidłowo?

**Witamina A** (akseroftol)

Jest niezbędna dla procesów wzrostu (szczególnie organizmów młodych), prawidłowego stanu błon śluzowych i dla procesu widzenia.

Jej brak powodować może między innymi zahamowanie wzrostu, ziemistożółte zabarwienie skóry (szczególnie twarzy), zaburzenia w regeneracji nabłonków komórkowych całego ciała, co objawia się na przykład nadmierną suchością i rogowaceniem skóry, suchością w gardle, chronicznym nieżytem nosa z upośledzeniem węchu, zmniejszeniem wydzielania się kwasów żołądkowych. Jej niedostatek sprzyja powstawaniu kamicy nerkowej, zmniejsza odporność na przeziębienia, powoduje pieczenie pod powiekami, upośledzone widzenie o zmierzchu. Ten ostatni objaw zwany popularnie „kurzą ślepotą", jest najbardziej typowy. Aby przekonać się, czy organizm nasz nie cierpi na niedobór witaminy A, możemy wykonać prosty test.

Wchodzimy z pomieszczenia jasnego do ciemnego i liczymy, jak długo trwa przystosowanie się wzroku do ciemności. Jeśli nie dłużej niż 7 sekund, nasz organizm zawiera dostateczną ilość witaminy A, czas 8—12 sekund świadczy już o jej niedoborze, choć niegroźnym jeszcze dla stanu zdrowia, powyżej 12 sekund to już groźna awitaminoza, którą trzeba zacząć natychmiast likwidować.

Akseroftol to witamina A, którą bezpośrednio uzyskujemy z pożywienia pochodzenia zwierzęcego, a prowitamina A (karoten) pochodzi z roślin.

Ponieważ witamina A rozpuszcza się w tłuszczach, surówki winny być bezwzględnie przyprawione oliwą.



Podstawowa dawka witaminy A wynosi od 3 do 7 mg na dobę. Prowitamina ma 2—3 razy słabsze działanie od witaminy A. Witaminę A (około 95%) nasz organizm magazynuje w wątrobie, a jej nadmiar jest równie niewskazany jak niedobór i może być nawet toksyczny.

**Witamina** $B_x$ (tiamina)

Tiamina, usprawniając mechanizmy energetyczne, wspomaga spalanie węglowodanów i cukrów, jest zatem niezbędna w procesach trawienia i przyswajania pokarmów.

Jej niedostatek w organizmie wpływa przede wszystkim na zaburzenia czynności nerwów i mięśni, powodując między innymi zapalenie wielonerwowe — zwane popularnie „zapaleniem korzonków nerwowych", różnego rodzaju objawy nerwicowe (zmęczenie, nerwowość, koszmary senne, zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego, migrenę), niedowład mięśni. Brak witaminy $B_Ł$ wywołuje śpiączkę cukrzycową, nadmierną otyłość spowodowaną przede wszystkim złą przemianą węglowodanów, spadkiem ciśnienia krwi.

Ponieważ witaminy Bj nasz organizm nie jest w stanie magazynować, powinniśmy otrzymywać ją codziennie wraz z pożywieniem; według oficjalnych norm — młodzież 2 mg, a dorośli 3 mg na dobę. Są to jednak dawki minimalne, jeśli weźmiemy pod uwagę, że organizm potrzebuje 0,5 mg tiaminy na spalenie każdego 1000 kalorii. Zapotrzebowanie na tiaminę gwałtownie rośnie w sytuacjach stresowych, w okresach dużej aktywności fizycznej, po każdej dawce antybiotyków. Przyswajanie witaminy bardzo utrudnia alkohol, a kawa niszczy ją w około 50%.

**Witamina $B_2$** (ryboflawina)

Ta witamina, podobnie jak $B_t$, wspomaga w naszym organizmie spalanie cukrów, bierze też udział w oddychaniu tkankowym, w syntezie hemoglobiny, tworzy w połączeniu z białkami wiele enzymów niezbędnych do transportu tlenu, uczestniczy w przemianie na impulsy nerwowe bodźców świetlnych docierających do oka.

Jej niedobór powoduje między innymi zaburzenia przemiany białek, zahamowanie wzrostu, zmniejszenie ostrości widzenia, zmiany





chorobowe skóry, pękanie śluzówki w kącikach ust i na wargach, niedokrwistość, dychawicę oskrzelową, różnego rodzaju objawy nerwicowe.

Dzienne zapotrzebowanie dorosłej osoby na ryboflawinę wynosi 2 mg, a w przypadku odżywiania się zwiększoną ilością mięsa i innych produktów białkowych oraz cukrów wzrasta do 3 mg.

Ryboflawina dobrze znosi podwyższoną temperaturę (gotowanie), natomiast nie lubi światła. Na przykład mleko postawione na oknie w przezroczystej butelce już po 2,5 godzinach traci prawie połowę witaminy $B_2$.

Witamina ta rozpuszcza się w wodzie, dlatego odlewając wodę po ugotowaniu produktów zawierających witaminę $B_2$ pozbawiamy się prawie całej ryboflawiny. Dietetycy zalecają zatem wykorzystanie tej wody do innych potraw.

**Witamina $B_6$** (pirydoksyna)

Pirydoksyna jest niezbędna w metabolizmie białka oraz ciał tłuszczowych. Jej niedostatek prowadzi więc do zaburzeń przemiany białek i tłuszczów, co objawiać się może otyłością, zaburzeniami snu, samoistnym drżeniem rąk, zaburzeniami psychicznymi, zmianami chorobowymi skóry, spadkiem limfocytów we krwi.

Człowiek powinien otrzymywać dziennie 2 mg witaminy $B_6$, wielu lekarzy twierdzi jednak, że normę tę można z powodzeniem podwoić.

Pirydoksyna rozpuszcza się w wodzie, nie ulega rozpadowi w trakcie gotowania.

**Witamina $B_{12}$** (kobalamina)

Pobudza wzrost każdej komórki w organizmie, szczególnie zaś przyspiesza dojrzewanie komórkowych składników krwi. Odgrywa istotną rolę w prawidłowym działaniu układu nerwowego.

Niedobór $B_{12}$ powoduje przede wszystkim anemię, a w konsekwencji wszystkie towarzyszące jej objawy: chroniczne zmęczenie, osłabienie, bezsenność, zaburzenia żołądkowe. Przy jej niedoborze zaleca się stosowanie przede wszystkim wątroby wieprzowej i wołowej, drożdży, przetworów mlecznych, ryb, razowego chleba i kiełków pszenicy.

U zdrowych ludzi zapotrzebowanie na kobalaminę może być zaspokajane za pośrednictwem drobnoustrojów przewodu pokarmowego.



**Witamina $B_3$** (niacyna)

Zwana też witaminą PP lub kwasem nikotynowym. Niacyna jest potrzebna każdej komórce do prawidłowego przebiegu reakcji utleniania i redukcji, a szczególnie w metabolizmie cukrów i hemoglobiny krwi. Jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, skóry i błon śluzowych.

Zapotrzebowanie człowieka na tę witaminę wynosi około 15 mg na dobę.

Hipowitaminoza, czyli niedobór, kwasu nikotynowego powodować może zaburzenia czynności układu nerwowego, przewodu pokarmowego, stany zapalne jamy ustnej, różnego rodzaju zmiany skórne, włącznie z łuszczeniem się, bezsenność, wewnętrzny niepokój.

**Witamina H** (biotyna)

Jest kwasem organicznym wpływającym głównie na metabolizm tłuszczu i stan komórek skóry.

Jeśli mamy niedobór biotyny, niewątpliwie podstawowym sygnałem będzie łuszczenie się skóry (nazwa witaminy „H" pochodzi od niemieckiego słowa Haut — skóra). Drugim symptomem może być lojotokowe zapalenie skóry głowy i wypadanie włosów. Możemy też odczuwać osłabienie i zauważyć objawy szybkiego męczenia się.

Dzienne zapotrzebowanie na witaminę H jest stosunkowo niewielkie i wynosi 0,2 mg, a ilość tą otrzymujemy praktycznie w każdym pożywieniu, ale najwięcej biotyny znajduje się w drożdżach, wątrobie, nerkach i grochu.

W skład witamin grupy B wchodzą jeszcze kwasy: pantotenowy i foliowy, których szczegółowo nie omawiam.

**Witamina** C (kwas askorbinowy)

Kwas askorbinowy uszczelnia śródbłonki naczyń krwionośnych, podnosi odporność naszego organizmu na różnego rodzaju zakażenia, a poprzez wpływ na tkankę łączną przyspiesza gojenie się ran.

Niedobór witaminy C powoduje kruchość naczyń krwionośnych, a w konsekwencji pękanie naczyń włoskowatych, co może objawiać się przede wszystkim krwawieniem dziąseł i powstawaniem sińców na ciele nawet podczas ucisku. Wynikiem tego niedoboru jest również



szkorbut (gnilne zapalenie dziąseł), odsłonięcie przyzębnej zwane paradentozą, zmiany w ozębnej — których konsekwencją może być nawet wypadanie zębów. Ponadto brak witaminy C powoduje nieokreślone bóle w kończynach i kręgosłupie, skłonność do przeziębień i nieżytów dróg oddechowych, brak odporności na zakażenia, zahamowanie przyrostu wagi u dzieci i nadmierne chudnięcie u dorosłych, wrzody żołądka i dwunastnicy, przedwczesną sklerozę i objawy uwiądu starczego, różnego rodzaju dolegliwości sercowe.

Nasze minimalne dzienne zapotrzebowanie na witaminę C jest duże i wynosi według różnych źródeł od 80 do 100 mg. Ponieważ witamina ta utrzymuje się w organizmie najwyżej dwie doby, musi być systematycznie uzupełniana.

Największym naturalnym źródłem kwasu askorbinowego jest owoc róży. 10 dag dzikiej róży zawiera 470 mg witaminy C, róża Rugoza — 840 mg, róża Jubileuszowa — aż 1480 mg, a odmiana Skolimów-Konstancin — nawet 3100 mg.

Zapotrzebowanie na kwas askorbinowy jest większe u palaczy, ponieważ gorzej go przyswajają. Jeśli ktoś wypala ponad jedną paczkę papierosów dziennie, potrzebuje o 50% witaminy C więcej, czyli około 150 mg na dobę. Więcej wysokowitaminowego pożywienia potrzebują również ludzie pijący systematycznie alkohol. Dużo witaminy C zużywają ludzie szczególnie narażeni na sytuacje stresowe. Potrzebujemy jej również więcej w różnego rodzaju stanach przeziębieniowych i innych zakażeniach bakteryjno-wirusowych. Profesor Pauling — dwukrotny laureat Nagrody Nobla — twierdził, że podczas przeziębienia powinno się podawać do 1000 mg kwasu askorbinowego! Ponadto formułując warunki sprzyjające przedłużeniu życia człowiekowi o 20 lat, na pierwszym miejscu stawiał dostatek witaminy C.

Witamina C rozpuszcza się w wodzie, nie lubi długiego gotowania, rozkłada się w zetknięciu z żelazem, ubywa jej także w czasie przechowywania produktów.

**Witamina D** (kalcyferol)

Kalcyferol bierze udział w gospodarce wapniem i fosforem naszego organizmu. W jego obecności obydwa te pierwiastki zachowują najkorzystniejszą wzajemną proporcję, we właściwej ilości koncentrują się we krwi i odkładają w kościach. Według niektórych źródeł witamina D czyni organizm odporny na wszelkiego rodzaju zakażenia.

Brak tej witaminy u dzieci powoduje krzywicę. U osób dorosłych,



które przekroczyły 50 rok życia, struktura kostna słabnie i rozwija się tak zwane rzeszotnienie kości, powodujące często bóle podobne do reumatycznych. Podawanie witaminy D w znacznym stopniu łagodzi te dokuczliwe dolegliwości.

Bogatym, choć pośrednim źródłem witaminy D są promienie słoneczne, które zamieniają na kalcyferol związek chemiczny z grupy steroli występujący w naszej skórze.

Witamina D rozpuszcza się w tłuszczach i łatwo utlenia — szczególnie w temperaturze przekraczającej 100°C.

## **Witamina** E (tokoferol)

Już sama nazwa tokoferol — *tokos* (rodzenie) i *phero* (nosić) — wskazuje, że jest witaminą płodności, niezbędną podczas syntezy hormonów gonadotropowych w przysadce mózgowej. Witamina E uczestniczy w procesach oksydoredukcyjnych, zapobiegając między innymi starzeniu, a w konsekwencji kurczeniu się czerwonych krwinek pod wpływem tlenu. Związana jest z metabolizmem azotu i oddychaniem komórkowym. Wpływa na metabolizm naszych mięśni. Tokoferol dodaje nam energii i witalności, zdecydowanie poprawia nastrój.

Niedostatek witaminy E powoduje ogólny odpływ energii życiowej, zaburzenia procesów rozrodczych, dystrofię mięśni, dolegliwości sercowe, miażdżycę tętnic, nadciśnienie.

Witamina E rozpuszcza się w tłuszczach, jest odporna na temperaturę do 120°C, a więc wytrzymuje proces gotowania.

Dorosły, zdrowy człowiek potrzebuje dziennie od 15 do 30 mg tokoferolu.

## **Witamina K** (fillochinon)

Witamina ta bierze udział w krzepnięciu krwi. Przy jej niedoborze proces ten nie może przebiegać prawidłowo, co objawia się długim okresem gojenia ran. Zdrowy organizm dzięki drobnoustrojom sam jest w stanie wytworzyć ją w jelicie grubym. Poza tym sporo fillochinonu znajduje się w otrębach pszennych, ziemniakach, selerach, koperku, pomidorach, maśle i fasoli szparagowej.

Dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę wynosi 1—2 mg. Fillochinon jest rozpuszczalny w tłuszczach i mało odporny n temperaturę.



## MAKRO- I MIKROELEMENTY

W ostatnim dwudziestoleciu żywieniowcy we wszystkich krajach coraz więcej uwagi poświęcają biopierwiastkom, nazywając je wprost pierwiastkami życia. Składniki mineralne (pierwiastki i nieorganiczne ich połączenia), stanowiące zaledwie około 4% ciężaru naszego ciała, utrzymują na przykład ciśnienie osmotyczne, wchodzą w skład wielu enzymów bądź powodują ich zwiększoną aktywność. Uczestniczą więc pośrednio lub bezpośrednio w licznych reakcjach biochemicznych. Nie odgrywając zatem roli energotwórczej, sterują — najogólniej mówiąc — przemianą materii. A zatem ich niedobór lub nadmiar musi wywierać niekorzystny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie.

Pierwiastki, które znajdujemy w naszym organizmie w większych ilościach, takie jak: tlen, węgiel, sód, potas, wapń, chlor, wodór nazywamy makroelementami; pierwiastki występujące w ilościach śladowych (od 10~$^{2}$ do 10~$^{n}$%), np. złoto, srebro, ind, miedź, cynk, mangan, wolfram, platyna — to mikroelementy.

## MAKROELEMENTY

### Sód (Na), chlor (Cl), potas (K)

Jony sodu i chloru są niezbędne dla utrzymania stałego ciśnienia osmotycznego i do produkcji kwasu solnego w żołądku. Człowiek powinien otrzymać w codziennym pożywieniu około 10 g soli kuchennej (NaCl).

Jony potasu odgrywają ważną rolę w procesach oksydacyjnych, w polaryzacji elektrycznej, a poza tym działają odwadniające Wraz z pożywieniem powinniśmy otrzymywać około 3 g potasu na dobę.

Bardzo ważna dla naszego organizmu jest tak zwana równowaga sodowo-potasowa.

### Wapń (Ca)

Prawie 99% wapnia znajduje się w kościach, reszta w mięśniach i we krwi. Jego gospodarkę w organizmie reguluje przede wszystkim hormon tarczycy, przytarczyce oraz witamina D, która usprawnia wchłanianie wapnia w jelitach cienkich.



Ten makroelement wpływa w istotny sposób na stan kości i uzębienia, obniża poziom cholesterolu we krwi, który dzięki jego związkom jest prawidłowo wydalany z organizmu; wywiera wpływ na funkcjonowanie nerwów i mięśni (jego niedobór powoduje na przykład bolesne skurcze mięśni); przeciwdziała zwapnieniu naczyń krwionośnych (!); reguluje wiele innych funkcji całego ustroju.

Dorosły człowiek powinien pobrać dziennie w pożywieniu około 3 g wapnia. Niektóre źródła podają, że wystarczy tylko 1 g, ale jest to moim zdaniem dawka zaniżona, gdyż pierwiastek ten jest wchłaniany przez organizm dość trudno.

Ilość zjadanych produktów zawierających wapń powinniśmy znacznie zwiększyć w okresie od pojawienia się pierwszych zielonych nowalijek, aż do późnej jesieni. Dlaczego? Otóż wiele warzyw, przede wszystkim zaś rabarbar, szczaw i szpinak, zawiera kwas szczawiowy, który wiąże wapń i w ten sposób czyni go nieprzydatnym dla naszego organizmu. Nie oznacza to, że należy unikać tych warzyw, gdyż zawierają one wiele innych cennych składników. Trzeba po prostu pić więcej mleka i zjadać więcej serów.

## MIKROELEMENTY

### **Żelazo** (Fe)

Połowa żelaza, które zawiera nasz organizm, znajduje się w hemoglobinie krwi, a więc z powodu niedoboru Fe cierpi przede wszystkim proces tworzenia krwi. Pierwszym objawem niedoboru żelaza, a często i anemii, jest ustawiczne nieuzasadnione ogólne zmęczenie.

Dorosły człowiek potrzebuje w ciągu doby około 15 mg żelaza.

### **Miedź** (Cu)

Miedź potrzebna jest organizmowi podobnie jak żelazo. W procesie tworzenia krwi żelazo jest w jej obecności lepiej przyswajane. Miedź jest też konieczna do sprawnego działania niektórych enzymów oksydoredukcyjnych. W ciągu doby każdy z nas potrzebuje 2—3 mg miedzi.



Oto, podana w przybliżeniu, zawartość Cu (w mg) w 1 kg suchej masy niektórych produktów spożywczych:

szpinak — 70
sałata — 40
owies — 20
ziemniaki — 18

Dużo miedzi zawiera też wątroba wołowa i wieprzowa.

W procesach wytwarzania krwi, obok żelaza i miedzi, ważną rolę odgrywa kobalt oraz mangan. Ten ostatni biopierwiastek łagodzi ponadto toksyczne właściwości wielu związków.

## Magnez (Mg)

Magnez, podobnie jak wapń, spotykamy przede wszystkim we krwi, mięśniach i kościach.

Pierwiastek ten ma swój ważny udział w pracy mięśni i systemu nerwowego, a jego niedobór powodować może wiele bardzo przykrych objawów, między innymi: drętwienie kończyn, skurcze mięśni, nadmierne wypadanie włosów, łamliwość paznokci, zawroty głowy, arytmię serca, bezsenność, poranne zmęczenie, różnego rodzaju „wędrujące" bóle.

Dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej potrzeba nam według różnych źródeł od 400 do 700 mg magnezu na dobę.

## Cynk (Zn)

Cynk koncentruje się przede wszystkim w mięśniach, wątrobie i nerkach. Jest niezbędny do prawidłowej przemiany białkowej i węglowodanowej, w procesach wzrostu i rozwoju całego organizmu. Przy niedoborze tego minerału następuje zachwianie metabolizmu, zmniejsza się możliwość przyswajania żelaza.

Dorosły człowiek potrzebuje w ciągu doby minimum 20 mg cynku.

# CUKROWCE

Rośliny zawierające chlorofil — w wyniku procesu fotosyntezy mogą syntetyzować z dwutlenku węgla i wody tzw. cukrowce. W trakcie naturalnej reakcji najpierw powstają cukry proste (mono-



zy), a najważniejszymi z nich są niewątpliwie glukoza i fruktoza. Monozy łączą się następnie po dwa, tworząc tzw. dwucukry (biozy), a jednym z nich jest sacharoza, czyli cukier, którym na co dzień słodzimy. W trakcie dalszej syntezy i dołączania po jednym cukrze prostym powstają trójcukry, czterocukry, aż wreszcie wielocukry (poliozy) o przeróżnej już budowie chemicznej, konsystencji i właściwościach fizycznych. Surowce roślinne o znacznej ilości cukrów są zwykle cennym źródłem odżywczym.

Najbardziej chyba znanym wielocukrem, złożonym z licznych drobin glukozy, jest skrobia będąca najważniejszym pożywieniem węglowodanowym człowieka. Występuje w komórkach roślinnych w formie mikroskopijnych ziaren. Spożywamy ją najczęściej w postaci mąki i ziemniaków. W roślinach leczniczych gromadzi się przede wszyskim w kłączach, korzeniach, łodygach, bulwach i nasionach.

W naszym przewodzie pokarmowym z węglowodanów i różnych cukrów zawartych w pożywieniu powstają cukry proste. (Ze skrobi pod wpływem działania odpowiednich enzymów najpierw powstaje maltoza rozpadająca się następnie na cząsteczki glukozy.) Do krwi wchłania się glukoza, fruktoza i galaktoza. Pamiętajmy, że cukry proste stanowią podstawę przemian energetycznych w naszym ustroju

W produkcji farmaceutycznej ze skrobi przyrządza się opłatki apteczne, dodaje się ją do tabletek, bo pęczniejąc w przewodzie pokarmowym przyspiesza rozpad tabletki, w nieżytach żołądka i jelit zaleca się spożywanie kleików skrobiowych. Ten biały sypki proszek bez zapachu (postać handlowa) jest wreszcie podstawowym surowcem w produkcji pudrów, przysypek i maści osuszających.

Błony komórkowe wszystkich roślin (z wyjątkiem grzybów) utworzone są z błonnika, a więc drugiego po skrobi ważnego wielocukru, zwanego również celulozą. Jej cząsteczka zbudowana jest niekiedy nawet z kilku tysięcy połączonych ze sobą resztek glukozy. I chociaż błonnik nie jest trawiony i przyswajany przez organizm człowieka, to szczególnie w ostatnich latach fizjologowie coraz głośniej mówią o znaczeniu dla prawidłowej pracy przewodu pokarmowego diety tzw. bogato resztkowej, a więc zasobnej w pęczniejący pod wpływem wody błonnik, dzięki któremu nie występują bardzo nieprzyjemne i groźne dla zdrowia stany zapalne przede wszystkim jelita grubego.

## ŚLUZY I GUMY

Śluzy i gumy to wielocukry tzw. bezpostaciowe, które w wodzie pęcznieją, tworząc roztwory koloidalne o dużej lepkości. Śluzy występują w komórkach, gumy (nie mylić z kauczukiem!) są produktami powstającymi w wyniku patologicznych zmian błon komórkowych. Wyciekające gumy można najłatwiej i najczęściej zaobserwować na wiśni i śliwie. Obydwie substancje stosuje się jako środki powlekające, a więc łagodzące stany zapalne błon śluzowych. Śluzy wykazują ponadto działanie przeciwkaszlowe.

## GLIKOZYDY

Glikozydy (zwane niekiedy heterozydami) to substancje organiczne stanowiące połączenia cukrów prostych (najczęściej glukozy, galaktozy, arabinozy, ksylozy i ramnozy) z różnymi związkami niecukrowymi (np. flawonami, antocyjanami, fenolami, kumarynami). Składają się więc zawsze z dwóch części — cukrowej zwanej glikonem i niecukrowej zwanej aglikonem. Ponieważ w łączeniu glikonu z aglikonem uczestniczą różne pierwiastki możemy wyróżnić z tego punktu widzenia różne typy glikozydów: O-glikozydy (łącznikiem jest tlen), C-glikozydy (łącznik stanowi tu węgiel), S-glikozydy (łączenie przez siarkę), N-glikozydy (z azotem jako łącznikiem).

Glikozydy wytwarzane są w procesie fotosyntezy, głównie w liściach, a powstają pod wpływem specyficznych enzymów, tzw. glikozydaz. Gromadzą się najczęściej w tkankach spichrzowych korzeni lub kłączy, w korze, nasionach i owocach. Są ciałami stałymi, krystalicznymi, w większości rozpuszczalnymi w wodzie, czasami nawet barwnymi (np. glikozydy flawonoidowe są żółte, a antocyjanowe — czerwone, fioletowe lub niebieskie). Nie należą do związków trwałych i pod wpływem specyficznych enzymów występujących w komórkach roślinnych i w naszym przewodzie pokarmowym następuje ich rozpad (tzw. hydroliza enzymatyczna) na części składowe. Rozpad równie łatwo zachodzi pod wpływem kwasów, a nawet środków utleniających.

Z medycznego punktu widzenia największe znaczenie mają glikozydy nasercowe (zwane niekiedy też kardenolidowymi, naparstnicowymi, digitaloidowymi, sterydowymi), które przyczyniają się do wzmocnienia mięśnia sercowego, a zawiera je na przykład naparst-



nica (przede wszystkim wełnista i purpurowa), miłek wiosenny i konwalia majowa. Dla porządku trzeba wspomnieć, że odkrycie naparstnicy jako wspaniałego leku w chorobach serca zawdzięczamy angielskiemu lekarzowi Wiliamowi Witheringowi z Birmingham (1785 rok). (Ale uwaga — glikozydy naparstnicy są środkiem silnie działającym fizjologicznie i już w niewielkich dawkach mogą być trujące!)

Z innych glikozydów warto wymienić jeszcze antraglikozydy (znajdują się m.in. w aloesie, rzewieniu i kruszynie) stosowane w schorzeniach przewodu pokarmowego, przede wszystkim jako środki przeczyszczające; antocyjanowe (znajdujemy je w owocach np. czarnej porzeczki i borówki czernicy) — te wzmacniają włoskowate naczynia krwionośne, biorą udział w wielu reakcjach utleniania i redukcji, poprawiają wzrok; gorczyczne (zawiera je np. gorczyca czarna i nasturcja) — dezynfekują i powodują lepsze ukrwienie skóry; fenolowe (spotykane np. w mącznicy lekarskiej i pierwiosnku lekarskim) — to substancje o działaniu moczopędnym, dezynfekującym i przeciwzapalnym. Do grupy glikozydów roślinnych zalicza się jeszcze glikozydy flawonoidowe (nieco bliżej przedstawię je pod hasłem „flawonoidy"), saponinowe, irydoidowe, cyjanogenne, alkaloidowe i inne.

## ALKALOIDY

Stanowią bardzo liczną grupę substancji organicznych zawierających w swojej cząsteczce jeden lub więcej atomów azotu, co nadaje im charakter mniej lub bardziej zasadowy. W roślinie znajduje się najczęściej kompleks tych substancji, a tak w ogóle poznano dotychczas kilkaset alkaloidów! Zaliczamy je do najskuteczniejszych i najważniejszych roślinnych substancji czynnych. Pierwszy alkaloid — morfinę wyodrębnił z opium w 1804 r. Fryderyk Wilhelm Serturner, w następnych latach uzyskano szereg innych, np. strychninę (1818), chininę (1820), nikotynę (1828), atropinę (1833). Cząsteczki alkaloidów, oprócz wspomnianego już azotu, zawierają zawsze węgiel, wodór i bardzo często tlen, są z reguły substancjami stałymi, krystalicznymi (chociaż np. nikotyna jest płynem), o smaku często gorzkim.

Przebadane dotychczas alkaloidy możemy podzielić między innymi na:

- pochodne tropanu (np. atropina, hioscyjamina, skopolamina, kokaina),



- pochodne pirydyny (np. nikotyna, lobelina),
- pochodne chinoliny (np. chinina, cynchonina, chinidyna),
- pochodne izochinoliny (np. papaweryna, kuraryna, tubokuraryna),
- pochodne indolu (np. strychnina, rezerpina, ergotamina),
- pochodne puryny (np. kofeina, teobromina, teofilina),
- pochodne fenantrenu (np. morfina, kodeina).

Alkaloidy mogą wywierać na nasz organizm bardzo różne działanie, czasami bardzo silne, a nawet gwałtowne i trujące (np. kurara czy strychnina). Wykazują przede wszystkim silny wpływ na tkankę nerwową —jedne działają pobudzająco, inne hamująco, a jeszcze inne nawet porażająco.

W oto przykłady alkaloidów (i ich działania) zawartych w znanych nam roślinach:

- pieprz — piperyna (pobudza zakończenia nerwowe w przewodzie pokarmowym, wzmagając przede wszystkim wydzielanie soku żołądkowego),
- papryka — kapsaicyna (przyspiesza syntezę enzymów trawiennych, wzmaga krążenie krwi — przy okładach powoduje m.in. przekrwienie skóry),
- mak — kodeina (stosowana jako środek przeciwko kaszlowi),
- kawa — kofeina (przyspiesza pracę serca, znosi uczucie znużenia i senności),
- herbata — teina (znosi uczucie zmęczenia, reguluje ruchy robaczkowe jelit, łagodzi bóle),
- glistnik jaskółcze ziele — papaweryna (działa przeciwbólowo i rozkurczowo),
- ruta — fagaryna (znosi skurcze mięśni gładkich).

## GARBNIKI

Garbnikami nazywamy związki organiczne o charakterze wielofenoli, występujące w roślinach, nie stanowiące jednak jednolitej grupy chemicznej. Ze względu na budowę dzielimy je na dwie podgrupy: związki hydrolizujące (np. tanoidy i depsydy) oraz związki skondensowane, nie hydrolizujące (np. katechiny, pochodne kwasu elagowego). Ich cząsteczki zbudowane są z części cukrowej i aglikonu (kwas galusowy lub jego pochodne). Wszystkie garbniki, bez względu na



strukturę chemiczną, mają cierpki smak, właściwości ściągające oraz zdolność tworzenia z białkiem skóry (tzw. kolagenem) nieodwracalnych połączeń nierozpuszczalnych i nie podlegających gniciu. Dlatego przyjęte doustnie działają ściągająco na błony śluzowe, hamują ich przepuszczalność, zapobiegając np. mikrokrwawieniom z włoskowatych naczyń krwionośnych (przede wszystkim w przewodzie pokarmowym), unieczynniają też bakterie i wytwarzane przez nie toksyny. Ponieważ dają trudno rozpuszczalne osady z metalami ciężkimi i alkaloidami, mogą być używane jako odtrutka przeciwko tym substancjom. Zewnętrznie używamy ich również do okładów na skórę uszkodzoną, np. na czyraki, rany, oparzenia. Wodne stężone roztwory garbników stosuje się do garbowania i wyprawiania skóry, która dzięki nim staje się nieprzepuszczalna dla wody.

Garbniki występują w wielu roślinach, ale najwięcej jest ich w korze dębu, owocach borówki czernicy i borówki brusznicy, rdeście wężowniku, orzechu włoskim, tymianku, majeranku, korze wierzby, herbacie. Muszę jednak przestrzec, że nadużywanie roślin bogatych w garbniki (np. zbyt częste picie herbaty) nie jest korzystne, bowiem utrudnia wchłanianie w przewodzie pokarmowym m.in. witamin oraz makro- i mikroelementów.

## OLEJKI ETERYCZNE

Olejki są płynnymi mieszaninami liczącymi nawet do stu kilkudziesięciu związków. (Oprócz węglowodanów znajdujemy w nich związki tlenowe — alkohole, aldehydy, ketony, kwasy, estry, rodanki, nitryle, fenole, laktony, siarczki).

Są to ciecze lotne nie rozpuszczające się w wodzie, o intensywnym zapachu, najczęściej bezbarwne, żółtawe, zielonkawe lub niebieskawe. Z czasem żółkną lub brunatnieją, stają się gęste i żywicowate.

Olejki eteryczne występują w wielu roślinach, u których spotykane są jako wydzieliny w specjalnych komórkach i zbiorniczkach. Ich zastosowanie lecznicze jest dość różnorodne.

Oto przykłady działania terapeutycznego najpopularniejszych olejków:

- żółciopędnie działają np. olejki miętowy i tymiankowy;
- moczopędnie — pietruszkowy i jałowcowy;
- wykrztuśnie — sosnowy, eukaliptusowy, szałwiowy, miętowy;
- uspokajająco — walerianowy, tatarakowy, z melisy;



• przeciwbakteryjnie — miętowy, sosnowy, anyżowy, majerankowy.

Wiele olejków roślinnych poprawia smak potraw, napojów; wielkie ich ilości zużywa przemysł perfumeryjny, mydlarski i chemii gospodarczej.

## FLAWONOIDY

Tworzą bardzo liczną grupę związków nadających roślinom różnorodne zabarwienie — flawony to barwniki żółte, antocyjany zaś, w zależności od kwasowości środowiska, mają barwy od pomarańczowoczerwonej przez purpurową do fioletowej.

Flawonoidy są pochodnymi y-pironu, a część z nich jest związana z cukrami prostymi i tworzy grupę glikozydów tzw. flawonoidowych. (Związki te charakteryzuje występowanie w aglikonie — czyli cząsteczce niecukrowej — flawonolu, flawonu i izoflawonu). Mimo dość jednorodnej budowy wykazują różnorodne działanie na organizm człowieka. Flawony np. uczestniczą czynnie w reakcjach utleniania i redukcji, działają moczopędnie, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, wspomagają magazynowanie witaminy C, a szczególnie dużo gromadzi się ich w naszych owocach oraz w pokrzywie, gryce, rucie czy kwiatach bzu czarnego. Antocyjany ułatwiają trawienie, pełnią rolę enzymów oddechowych, dezynfekują drogi moczowe, a duże ich ilości gromadzą np. owoce czarnej porzeczki, wiśni, bzu, borówki czernicy, a także buraki ćwikłowe.

## GORYCZE

Są to nietrujące, bezazotowe substancje o różnym składzie chemicznym, charakteryzujące się gorzkim smakiem. Poprzez pobudzanie wydzielania soku żołądkowego wzmagają czynności trawienne, wykazują też słabe działanie antyseptyczne i przeciwrobacze. Goryczami są niektóre alkaloidy (np. strychnina i chinina), glikozydy (np. gencjana), a ich związki stwierdzono m.in. w liściach bobrka trójlistnego, zielu krwawnika, dziurawca, mniszka, piołunu, tysiącznika, melisy lekarskiej, tymianku, estragonu i szałwii. W medycynie stosujemy je najczęściej




w formie win i różnorodnych nalewek alkoholowych. Niektórzy zielarze twierdzą, że wyciągi alkoholowe goryczy działają lekko uspokajająco i ogólnie wzmacniająco i dlatego chętnie aplikują je rekonwalescentom. Trzeba też wspomnieć, że tzw. zioła gorzkie używane są do produkcji wermutów i gorzkich likierów żołądkowych.

## ANTRAZWIĄZKI

Nazywane czasami antraglikozydami są pochodnymi antracenu, zawierają jedną lub kilka grup hydroksylowych i tworzą często połączenia z cukrami prostymi. Antrazwiązki to liczna grupa posiadająca zdolności do łączenia się po dwa związki i tworzenia tzw. dimerów. Występują m.in. w korze kruszyny, w liściach i owocach senesu, w strączyńcu, korzeniach rzewienia i aloesie. Wyciągi tych roślin, dzięki zawartym w nich antrazwiązkom, drażniąc jelito grube działają przeczyszczaj ąco. Nie należy ich jednak zbyt długo stosować, trzeba natomiast zaniechać w ostrych chorobach zapalnych przewodu pokarmowego, niewydolności nerek i w okresie ciąży, gdyż mogą niekiedy prowadzić do poronień.

## AZULENY

Azuleny to węglowodory o działaniu przeciwuczuleniowym, przeciwzapalnym, hamującym rozwój wielu rodzajów bakterii (nierzadko również gronkowców). W lecznictwie najbardziej rozpowszechniony jest chamazulen, który występuje m.in. w rumianku, piołunie i krwawniku.

## FENOLE

Te słabe kwasy, przypominające swoją budową alkohole, są silnymi środkami przeciwbakteryjnymi. Łatwo też przenikają przez błonę komórkową, powodując denaturację białka. Występują m.in. w korze dębu, arnice i czarnym bzie.



-***$&**

## KUMARYNY

Tworzą grupę związków zbliżonych strukturalnie do flawonoidów, a niektóre z nich występują jako glikozydy. Znajdują się m.in. w rumianku, kasztanowcu i połoniczniku. Działają rozkurczowo, lekko moczopędnie i uspokajająco.

## FITONCYDY

Są to substancje pochodzenia roślinnego zawarte w olejkach eterycznych, a obdarzone zdolnością niszczenia niektórych szczepów bakterii, grzybów i pierwotniaków. Bogate w fitoncydy są takie rośliny, jak czosnek, cebula, chrzan, pietruszka, seler, kolendra, koper ogrodowy, gorczyca biała, mięta i jałowiec.

## KWASY ORGANICZNE

Są związkami węgla zawierającymi grupę karboksylową, gromadzącymi się w łodygach, liściach, korzeniach, owocach i nasionach roślin. W organizmie człowieka działają korzystnie na trawienie i całą przemianę materii, przeciwdziałają też nadmiernej fermentacji w jelitach. Najczęściej spotykane kwasy to octowy, mrówkowy, jabłkowy i walerianowy.

## SAPONINY

Te związki o charakterze glikozydowym posiadają zdolność obniżania napięcia powierzchniowego cieczy, a także pienienia ich. Saponiny, drażniąc łagodnie błonę śluzową jamy ustnej i gardła, stosowane są jako neutralne leki wykrztuśne. Występują m.in. w mydlnicy, pierwiosnku, nagietku, kozieradce i konwalii.



# CUDOWNE WŁAŚCIWOŚCI ZIÓŁ

**Arcydzięgiel lekarski**

*(Archangełica officinalis* Hoffm.)

Inne nazwy: dzięgiel wielki, litwor, arcydzięgiel litwor, archangelika, angelika, anżelika, andżelika, dzięgiel szerokolisciowy, dzięgiel wielki, ciengiel, arcydzięgiel kartuzów, dzięgielnica, ziele św. Ducha, lubscza, lubszcza, gołębie pokrzywy, anielskie ziele, anielski korzeń.

Angielska: Garden Angelica. Francuska: Archangeliąue. Niemiecka: Garten-Engelwurz. Rosyjska: Djagil aptecznyj.

Nazwa tej ważnej dla ziołolecznictwa rośliny — *Archangełica* — owiana jest legendą, według której sam archanioł Gabriel w czasie epidemii dziesiątkującej ludzi zstąpił z niebios na ziemię, objawił się pewnemu zacnemu medykowi, któremu przekazał wiadomość, że wystarczy żuć korzeń dzięgla, aby się przed chorobami uchronić. Tak głosi legenda, ale faktem jest, że archangelika wcześnie wprowadzona została do licznych obrzędów i kultów religijnych. Znana już w czasach przedhistorycznych (o czym np. w Polsce świadczą wykopaliska biskupińskie). Arcydzięgiel od dawna znany był ludom nordyckim i Lapończykom, którzy z jego baldachów i z mleka reniferów wytwarzali specjalny rodzaj sera, zjadali też łodygi, kłącza i korzenie tej jednej z nielicznych roślin jadalnych występujących w ostrym klimacie. W krajach nordyckich arcydzięgiel zyskał tak wielką popularność, że wprowadzono jego ochronę, co niewątpliwie dało początek uprawom tego cennego zioła. A z XII-wiecznych zapisków wynika jasno, że dzierżawca opuszczający gospodarstwo zgodnie z obowiązu-



jącym prawem powinien pozostawić połowę upraw arcydzięgla swojemu następcy, co było również elementem kompleksowej ochrony rośliny. Wiemy też, że już w XII wieku uprawą litworu w ogródkach przyklasztornych środkowej Europy zajęli się zakonnicy, nazywający roślinę zielem św. Ducha, według których żucie korzenia miało stanowić gwarancję długowieczności. Arcydzięgiel lakarski wchodził w skład wielu cudownych leków i mikstur średniowiecza, m.in. uniwersalnego medykamentu — teriaku, komandorskiego balsamu (na wszelkie owrzodzenia) i wody karmelickiej (na nerwy i poprawę trawienia). Wiek XV i XVI w Europie, a więc okres Odrodzenia, charakteryzuje się m.in. burzliwym rozwojem miast i większych osiedli ludzkich oraz... licznymi epidemiami, I właśnie w tym okresie historycznym arcydzięgiel zyskuje największą popularność jako lek przeciwko różnym chorobom zakaźnym. Również w Polsce w XVI w. *Herbarz* Szymona Syreńskiego wymienia arcydzięgiel pośród warzyw powszechnie uprawianych.

Arcydzięgiel lekarski to roślina lecznicza sięgająca daleko na północ. Stwierdzenie, że rośnie dziko w północnej Europie to za mało, gdyż występuje na całym Półwyspie Skandynawskim, na Grenlandii i Islandii, a nietrudno spotkać ją również w północnej Azji. W Polsce, gdzie jest chroniony, w stanie dzikim spotykamy go rzadko — przeważnie w Sudetach i Karpatach, za to znacznie częściej bywa uprawiany w ogródkach przydomowych i na działkach. Trzeba tu wspomnieć, że arcydzięgiel lekarski można łatwo pomylić z dzięglem leśnym *(Angeiica sihesths)* i rosnącym na wybrzeżach Bałtyku — dzięglem przybrzeżnym *(Angeiica litorałis),* które nie są uznawane za rośliny lecznicze.

*Archangelica officinalis* to roślina dwuletnia z rodziny baldaszkowatych *(Umbelliferae);* w pierwszym roku wytwarza rozetę przyziemnych długoogonkowych liści, podwójnie lub potrójnie pierzastych oraz kłącze i korzenie; w drugim roku wyrasta wysoki (niekiedy nawet 2-metrowy) rozgałęziony pęd kwiatowy o liściach łodygowych mniejszych od dolnych, pojedynczo pierzastych, z dużymi pochwami obejmującymi łodygę. Kwitnie w czerwcu i lipcu wytwarzając na końcach łodygi duże, prawie kuliste, 20—40-promienne baldachy niepozornych żółtawych lub zielonawych kwiatów. Cała roślina charakteryzuje się silnym aromatem przypominającym piżmo.

Arcydzięgiel na działce czy w ogrodzie łatwo rozsiewa się samorzutnie, a dla potrzeb własnych wystarczy uprawiać nie więcej niż 10 roślin i wysiewać nasiona corocznie. Propagatorka uprawy ziół — Danuta Tyszyńska-Kownacka tak pisze o arcydzięglu w swojej książce



*Zioła w polskim domu:* „W ogrodzie sadzi się go pod płotem, gdzie nie będzie narażony — jako roślina krucha i łamliwa — na zniszczenie. Można go również wyeksponować jako roślinę ozdobną na otwartym terenie. Lubi glebę głęboko uprawioną i żyzną, zasobną w wilgoć. Udaje się zarówno na miejscu nasłonecznionym, jak i w półcieniu, Najlepiej wysiewać go od razu po zbiorze nasion, tj. w końcu lipca, do skrzynek, a następnie po wytworzeniu dwóch par liści właściwych — przesadzać do gruntu. Wschody ukazują się po 2 tygodniach".

Podstawowym surowcem zielarskim są korzenie i kłącza zbierane jesienią (najczęściej w drugiej połowie września) nawet już po pierwszym roku uprawy lub wczesną wiosną w drugim roku, zanim jeszcze "wybije" pęd kwiatowy. Wykopane korzenie płuczemy starannie i całe lub krojone starannie suszymy w temperaturze około 35°C. Susz przechowujemy zawsze w miejscu suchym i chłodnym, a także osłoniętym przed światłem, najlepiej w szczelnie zamykanych puszkach, ponieważ często atakowany jest przez szkodniki.

Korzeń arcydzięgla lekarskiego zawiera 1—1,5% olejku etery cz--ego, którego głównym składnikiem jest /?-felandren, ale znajdują się też takie terpeny, jak: pinen, cymen, kamfen i limonen. Ważnym składnikiem Utworu, z zielarskiego punktu widzenia, są też związki kumarynowe (m.in. umbeliferon, pragolaryna i ostenol) oraz kwasy organiczne (angelikowy, bursztynowy, malonowy, fumarowy, kawowy, szczawiowy i cytrynowy). Inne wykryte związki to flawonoidy, fitosterole, trójterpeny, gorycze, garbniki, żywice, cukry proste, a także witarnina C i B.

Arcydzięgiel zwiększa przede wszystkim wydzielanie soku żołądkowego oraz pobudza wytwarzanie enzymów trawiennych (pepsyny i pentagastryny), przez co ułatwia i przyspiesza trawienie, normuje fermentację i usuwa nagromadzone gazy. Jest zalecany w nadmiernej pobudliwości, bezsenności, stanach wskazujących na wyczerpanie nerwowe, w bólach głowy i osłabieniach. Dzięki zwiększaniu wydzielania moczu i potu ma zdolności czyszczenia organizmu ze zbędnych produktów przemiany materii. Jest także sprawdzonym środkiem antybakteryjnym.

Napar z korzenia arcydzięgla. 1 płaską łyżkę rozdrobnionych korzeni zalewamy 1 szklanką wrzącej wody i parzymy przez 20 minut pod przykryciem. Pijemy 2—3 razy dziennie na godzinę przed jedzeniem — dla pobudzenia apetytu, lub po posiłku — dla poprawy trawienia. Herbatka arcydzięglowa działa też łagodnie uspokajająco.

Nalewka z arcydzięgla. 100 g rozdrobnionego korzenia zalewamy 100 g spirytusu i odstawiamy na 2 tygodnie. Pijemy 20—30 kropli na



cukier lub wodę 2—3 razy dziennie po jedzeniu przy zaburzeniach trawiennych, a także dla złagodzenia zatruć nikotynowych i alkoholowych. Muszę tu jednak przestrzec, że nalewka ma niezwykłą moc, gdyż korzeń przedziwnie wzmaga właściwości spirytusu i niekiedy wystarczy jeden mały kieliszek mikstury, by tęgiemu chłopu mocno zakręciło się w głowie.

**Kąpiel uspokajająca.** 100—150 g rozdrobnionego korzenia gotujemy przez 2 minuty w 2 l wody. Przecedzamy odwar i wlewamy go do wanny. Kąpiel powinna trwać około 20 minut. Niektórzy zielarze zalecają siedmiodniową kurację uspokajającą powtarzaną po miesięcznej przerwie.

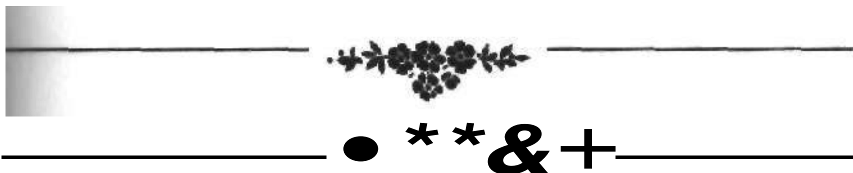
**Kandyzowane pędy arcydzięgla.** Wiosną ścinamy młode, nie zdrewniałe ogonki liściowe i pędy kwiatowe, kroimy na 5-centymetrowe odcinki, delikatnie zeskrobujemy wierzchnią skórkę i smażymy około 20 minut **w** gęstym syropie uzyskanym przez połączenie 1 kg cukru z 3/4 szklanki wody. Odstawiamy. Następnego dnia znów krótko smażymy. Wyjmujemy z syropu, obsypujemy cukrem-pudrem i powoli suszymy. Kandyzowane pędy żujemy przy zapaleniu jamy ustnej i dziąseł.

Mogą też służyć do dekoracji tortów, kremów, a posiekane do aromatyzowania wielu ciast.

Pisząc o arcydzięglu warto wspomnieć słynny francuski likier ziołowy zwany benedyktynką, którego twórcą był w **1510** roku zakonnik Bernard Vincelli z opactwa ojców benedyktynów w Fecamp. Oto przepis (wg L. Ćwierczakiewiczowej) zaczerpnięty z książki I. Gumowskiej *Ziółka i my.*

„10 g korzenia arcydzięgla, 15 g korzenia tataraku, 30 g suszonych skórek pomarańczowych, 3 sztuki małych, zielonych, gorzkich pomarańczek, 8 g aloesu, laskę wanilii, 2 g gałki muszkatołowej, 3 g szafranu, 4 g imbiru i 4 goździki namoczyć w pół kwarty najlepszego spirytusu na trzy dni, nie dłużej. Odcedzić, zrobić syrop z 5 funtów (1 funt — około 454 g) cukru, biorąc kwaterkę gorącej wody na funt, dolać do spirytusu i zostawić na pół roku. Następnie zlać do butelek i szczelnie zakorkować". Na koniec wypada wyjaśnić, że kwarta to 1 litr, kwaterka — 0,25 litra, zaś funt — ok. 45 dag.

Wspomniałem już, że w XVI w. słynny Syreniusz zaliczył arcydzięgiel do warzyw powszechnie uprawianych. Ten sam autor pisze o właściwościach dzięgla wielokrotnie. I tak przyznaje mu moce magiczne: „Z przypadku jakiego nieszczęścia frasującym się i bardzo troskliwym korzeń zbierany pod wschodem Lwa niebieskiego i zaraz na szyję zawieszony frasunek odpędza i serce wesołe czyni". W innym



miejscu docenia jego właściwości lecznicze: „proch z tego korzenia piersi i płuca z grubych wilgotności wyswobadza (...) także sok z korzenia warzonego w winie lub miodzie jady i trucizny z ciała wywodzi".

Inny słynny zielarz — ksiądz Sebastian Kneipp herbatkę z korzenia arcydzięgla zalecał dla likwidowania zgagi, czyli niestrawności, przy katarach, zapaleniu płuc i oskrzeli...

**Babka zwyczajna**

*(Plantago major* L.)

Inne nazwy: babka szerokolistna, babka wielka, babka szeroka, skołojna, skołojrza, podróżnik.

Angielska: Great Plantain. Francuska: Grand Plantain. Niemiecka: Breiter Wegerich. Rosyjska: Podorożnik bolszoj.

Babka (zarówno zwyczajna, jak i lancetowata) jest niewątpliwie starą ludową rośliną leczniczą, uznawaną już przez starożytne ludy. W Chinach ponad 3 tysiące lat temu zbierano w celach leczniczych nie tylko liście, ale również nasiona babki zwyczajnej, które pod nazwą cze-ciań-czy stosowano jako skuteczny środek wykrztuśny, moczopędny i leczący bezpłodność. Uzdrawiająca moc tych nasion znana była również w starożytnej Grecji i Rzymie, gdzie całą roślinę uważano wręcz za zioło panaceum, najskuteczniejsze w zwalczaniu czerwonki, chociaż Pliniusz Starszy wymienia aż 24 choroby, które poddają się właśnie babce. W X wieku roślinę zaczynają wprowadzać do leczniczych zestawów ziołowych lekarze perscy i arabscy. Jako lek znana była św. Hildegardzie i Albertowi Wielkiemu. Później opisali ją Bock, Paracelsus i Matthiolus. Litwini świeżego soku tej rośliny zmieszanego z czerwonym winem używali na krwawienia wewnętrzne. W rosyjskim lecznictwie ludowym — jak piszą P. Czikow i J. Łapiew w książce *Rośliny lecznicze i bogate w witaminy* — nasionami babki zawierającymi dużo śluzu leczono stany zapalne żołądka i jelit, liście zalecano przy ostrym zapaleniu oskrzeli, skaleczeniach, ropniach, urazach, oparzeniach, bólach uszu i zębów (płukanie odwarem lub przykładanie nalewki do zęba). Z innych źródeł wiemy, że w medycynie ludowej używano jej powszechnie do okładania trudno gojących się ran, a po zmieszaniu z białkiem nawet ran powstałych po ugryzieniu przez żmije. Sproszkowane nasiona podawano chorym na febrę i przewlekłe nieżyty jelit.

Aż trudno uwierzyć, że botanikom znanych jest około 200 gatun-



ków babki! Ale tylko trzy z nich występujące w naszym kraju mają właściwości lecznicze: babka zwyczajna, czyli szerokolistna, babka lancetowata (zwana inaczej wąskolistną, barankowym językiem, języczkami polnymi czy biczykami) i babka płesznik — najrzadziej spotykana, rosnąca przede wszystkim w uprawach zielarskich.

Babka zwyczajna rozprzestrzeniona jest w całej Europie. W Polsce występuję bardzo powszechnie jako roślina przede wszystkim zbiorowisk łąkowo-pastwiskowych, ale często spotykamy ją również na polach, miedzach i przydrożach, na wysypiskach, skrajach lasów i brzegach wód, w Tatrach dochodzi aż do wysokości 1529 m n.p.m.

Jest byliną wysokości 15—40 cm o krótkim grubym kłączu, z korzeniem palowym zamierającym już w pierwszym roku. Liście rośliny wyłącznie odziomkowe, w niedużej rozecie płaskiej lub ukośnie wzniesionej, ogonkowe, szerokojajowate, calobrzegie, o blaszkach długości do 30 cm, z 5—9 wystającymi nerwami. Głąbiki kwiatowe zwykle nieco dłuższe od liści, wzniesione, ze szczytowymi kłosami o długości do 30 cm. Kwitnie od maja do początku września, wytwarzając kwiaty 4-krotne, zrosłopłatkowe o koronie błoniastej, żółtawobiałej. Owocem jest jajowatostożkowata torebka z 8—10 drobnymi, kanciastymi nasionami, których roślina może wydać nawet kilkadziesiąt tysięcy.

Zbieramy w okresie kwitnienia liście babki (zarówno szeroko-, jak i wąskolistnej) ścinając je tuż nad ziemią. Suszymy w cieniu, rozłożone pojedynczą warstwą, ponieważ łatwo mogą się zaparzyć i sczernieć.

Liście babki zawierają śluzy, garbniki, flawonoidy, pektyny, enzymy — inwertynę i emulsynę, kwasy organiczne (m.in. cytrynowy, askorbinowy i nikotynowy), liczne mikroelementy (m.in. żelazo, miedź, magnez, mangan, cynk i krzem), a także witaminy A, C i K.

Przetwory z liści działają przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przewodu pokarmowego, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, są łagodnym środkiem wykrztuśnym w nieżytach dróg oddechowych, przyspieszają gojenie ran i regenerację naskórka.

**Napar z liści.** 1 łyżkę suszonych liści zalewamy szklanką wrzącej wody, przykrywamy i odstawiamy na 15 minut. Pijemy po przecedzeniu, 3 razy dziennie po 1 szklance w nieżycie przewodu pokarmowego, a także do płukania ust i gardła, przemywań i okładów.
(Niektórzy zielarze zalecają odwar z babki — wtedy Uście gotujemy przez 5 minut na małym ogniu.)

**Syrop wykrztuśny.** (Receptura z książki A. Ożarowskiego i W. Jaroniewskiego *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie)*
„100 g świeżych liści babki pociąć na małe kawałki, dodać 100 ml



ków babki! Ale tylko trzy z nich występujące w naszym kraju mają właściwości lecznicze: babka zwyczajna, czyli szerokolistna, babka lancetowata (zwana inaczej wąskolistną, barankowym językiem, języczkami polnymi czy biczykami) i babka płesznik — najrzadziej spotykana, rosnąca przede wszystkim w uprawach zielarskich.

Babka zwyczajna rozprzestrzeniona jest w całej Europie. W Polsce występuję bardzo powszechnie jako roślina przede wszystkim zbiorowisk łąkowo-pastwiskowych, ale często spotykamy ją również na polach, miedzach i przydrożach, na wysypiskach, skrajach lasów i brzegach wód, w Tatrach dochodzi aż do wysokości 1529 m n.p.m.

Jest byliną wysokości 15—40 cm o krótkim grubym kłączu, z korzeniem palowym zamierającym już w pierwszym roku. Liście rośliny wyłącznie odziomkowe, w niedużej rozecie płaskiej lub ukośnie wzniesionej, ogonkowe, szerokojajowate, całobrzegie, o blaszkach długości do 30 cm, z 5—9 wystającymi nerwami. Głąbiki kwiatowe zwykle nieco dłuższe od liści, wzniesione, ze szczytowymi kłosami o długości do 30 cm. Kwitnie od maja do początku września, wytwarzając kwiaty 4-krotne, zrosłopłatkowe o koronie błoniastej, żółtawobiałej. Owocem jest jajowatostożkowata torebka z 8—10 drobnymi, kanciastymi nasionami, których roślina może wydać nawet kilkadziesiąt tysięcy.

Zbieramy w okresie kwitnienia Uście babki (zarówno szeroko-, jak i wąskolistnej) ścinając je tuż nad ziemią. Suszymy w cieniu, rozłożone pojedynczą warstwą, ponieważ łatwo mogą się zaparzyć i sczernieć.

Liście babki zawierają śluzy, garbniki, flawonoidy, pektyny, enzymy — inwertynę i emulsynę, kwasy organiczne (m.in. cytrynowy, askorbinowy i nikotynowy), liczne mikroelementy (m.in. żelazo, miedź, magnez, mangan, cynk i krzem), a także witaminy A, C i K.

Przetwory z liści działają przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przewodu pokarmowego, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, są łagodnym środkiem wykrztuśnym w nieżytach dróg oddechowych, przyspieszają gojenie ran i regenerację naskórka.

Napar z liści. 1 łyżkę suszonych liści zalewamy szklanką wrzącej wody, przykrywamy i odstawiamy na 15 minut. Pijemy po przecedzeniu, 3 razy dziennie po 1 szklance w nieżycie przewodu pokarmowego, a także do płukania ust i gardła, przemywań i okładów.
(Niektórzy zielarze zalecają odwar z babki — wtedy liście gotujemy przez 5 minut na małym ogniu.)

Syrop wykrztuśny. (Receptura z książki A. Ożarowskiego i W. Jaroniewskiego *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie.)*
„100 g świeżych liści babki pociąć na małe kawałki, dodać 100 ml





wody przegotowanej i ostudzonej i zmiksować lub zemleć przez maszynkę, wycisnąć sok z miazgi, przesączyć i rozpuścić w nim 100 g cukru, po czym ogrzewać do wrzenia. Rozlać do małych buteleczek i przechowywać w lodówce. Stosować po 1 łyżeczce do 1/2 łyżki kilka razy dziennie jako środek wykrztuśny i przeciwkaszlowy dla dzieci i młodzieży".

**Okłady** z **liści.** Liście dokładnie umyć gorącą (ale nie wrzącą) wodą i po zmiażdżeniu przykładać na trudno gojące się rany lub inne chore miejsca.

Szymon Syreński (Syreniusz) zaleca zażywanie babki w trzech postaciach: naparu, soku i proszku do zasypywania. Pisze m.in. że „napar, czyli herbata służy we wszystkich zaflegmieniach dróg oddechowych, w chorobach pęcherza; w zimnicach, czyli febrze, należy szklankę herbaty albo łyżeczkę soku podać na 2 godziny przed atakiem; wszelkie karbunkuły, czyli ropnie i liszaje, oraz fiskuły leczy znakomicie sok z babki oraz posypywanie proszkiem z tego ziela. Rany oparzelinowe goi tłuczony miąższ z liści babki i przykładany na miejsca bolące. (...) Zmęczone i nabrzmiałe od chodzenia nogi nabierają świerzości i siły od okładów z babki. Kto dużo chodzić musi dobrze jest, gdy pod podeszwą nogi trzyma świeże liście z babki. Należy je często zmieniać, a nogi nie odczują zmęczenia".

Inny słynny zielarz i naturalista — ksiądz Sebastian Kneipp, skrupulatny zbieracz recept medycyny ludowej w jej najbardziej pierwotnej formie tak pisze: „Gdy wieśniak skaleczy się przy pracy, to szuka prędko liścia babki i tak długo go rozgniata, póki nie ukaże się parę kropli soku. Wprost na świeżą ranę leje się sok lub macza w nim płateczek i na ranę przykłada. Jeżeli liść nie wyda soku, tylko zwilgnie natarty, to przykładają także rozduszone liście. Czy jest może przy tem niebezpieczeństwo zakażenia krwi? Wcale nie. Owszem, taki opatrunek w pierwszej chwili choć pojedynczy, nieraz jednak jest najlepszym, bo goi rany prędko. Sok z babki, jak gdyby nić złota, ściąga rozdartą ranę".

Młode liście babki w wielu krajach Europy wchodzą w skład bogatych w witaminy sałatek wiosennych, przede wszystkim razem z pokrzywą i mniszkiem lekarskim. Niekiedy roślina ta gotowana jest podobnie jak kapusta.

Nasiona babki, bogate w tłuszcze i białko, są cennym dodatkiem do karmy dla ptaków dzikich i hodowanych — szczególnie kanarków. Roślinę chętnie zjadają dzikie zwierzęta — na przykład w pierwszych dwóch tygodniach życia u koźląt saren stanowi aż około 25% pożywienia. W niektórych krajach wysiewa się ją razem z koniczyną w przekonaniu, że jest doskonałą karmą dla owiec.



**Bez czarny**

*(Sambucus nigra* L.)

Inne nazwy: dziki bez czarny, dziki bez, bez czarny, bez biały, bez lekarski, bez aptekarski, bzowina, hyćka, hyczka, holunder, bez psi, gołębia pokrzywa.

Angielska: Elder. Francuska: Surean noir. Niemiecka: Gemeiner Holunder. Rosyjska: Buzina cziornaja.

Bez czarny, o czym świadczą m.in. wykopaliska z epoki kamiennej, jest jedną z najstarszych roślin leczniczych, z którą w przeszłości wiązały się także zabobony i praktyki magiczne wielu różnych ludów. W wierzeniach starożytnych Germanów patronką bzu była bogini Hołda (albo pani Holle — również opiekunka domowego ogniska), stąd niemiecka nazwa bzu: Holunder. U starych Prusaków zabronione było ścinanie, a nawet zranienie krzewu „świętego" czarnego bzu, a kiedy przycięcie gałęzi stawało się niezbędne, ojciec rodziny padał przed bzem na kolana i prosił krzew o przebaczenie. Na wsiach kresowych istniał przesąd, że wykarczowanie hyczki to czyn świętokradczy i może sprowadzić rychłą śmierć. Na wschodzie Polski długo utrzymywało się przekonanie, że zły człowiek, który wykopie krzak bzu będzie później cierpiał na bolesne kurcze rąk i nóg. W wielu krajach europejskich (szczególnie w XVII w.) nie wolno było palić bzem w piecu, bo mogło to wywołać u całej rodziny parch na głowie i na twarzy, a w najlepszym wypadku wrzody na różnych częściach ciała. Miejsce pod koroną bzu miało moc magiczną, dlatego matki zanosiły tam nieuleczalnie chore dzieci, wierząc, że demony dopomogą w ich uzdrowieniu. Krzew, jeśli zmarniał wiosną z niejasnej przyczyny, wróżył niechybnie suszę na polach i w studni. W niektórych rejonach Polski wieśniacy jeszcze tuż przed wojną uchylali nakrycia głowy, przechodząc koło krzaka bzu, gdy ten rósł niedaleko domu. Od niepamiętnych czasów *Sambucus nigra,* o czym wspomina m.in. rzymski historyk Tacyt (około 55—120 r. n.e.), był używany w różnych obrzędach związanych z grzebaniem zmarłych. W średniowieczu i później czarnym bzem otaczano kościółki i kaplice ufając, że oddala uderzenia piorunów, W wiekach średnich istniał też przesąd, że bzowina chroni konie przed chorobami i dlatego masztalerze sadzili masowo zarówno bez czarny, jak i podobny do niego, ale mniejszy — bez hebd, obok zamków rycerskich, gdzie przetrwał do dziś przy wielu ruinach.

Bez czarny występuje w całej Europie, w Azji Zachodniej i Ameryce Północnej. W Polsce rośnie dziko w zaroślach, parkach, na skrajach



lasów, leśnych zrębach, przydrożach, przychaciach i rumowiskach. Rozsiewają go ptaki, które zjadają owoce, ale nie trawią nasion. Bywa też sadzony jako roślina lecznicza i ozdobna (za pomocą odkładów lub sadzonek) w ogrodach, szczególnie w zachodniej części kraju. Jest krzewem, rzadziej drzewem, osiągającym 3—10 m wysokości, o charakterystycznym niemiłym zapachu, który jest bardzo nikły, jeśli bez rośnie na podłożu wapiennym.

Młodsze pędy ma zielone, starsze — pokryte szarą lub brunatnoszarą korą, często podłużnie spękaną i pokrytą licznymi brodawkami. Wewnątrz gąbczasty biały rdzeń o właściwościach korka. Liście duże, ciemnozielone o 5—7 eliptycznych (czasem podługowatych) listkach z nierówno piłkowanymi brzegami. Kwitnie w maju i czerwcu dużymi baldachami drobniutkich, białych, kremowych lub żółtawych kwiatów o silnym, wręcz odrażającym zapachu. Owoce, dojrzewające w końcu sierpnia i we wrześniu, to lśniące czarnofioletowe jagody o krwistoczerwonym soku. (I właśnie od intensywnie czerwonego soku pochodzi nazwa rodzajowa rośliny — *Sambucus,* po grecku *sambyx).*

Kwiaty jako surowiec zielarski zbieramy w suchą pogodę w początkach kwitnienia, kiedy część z nich nie jest jeszcze rozwinięta — zdecydowanie nie należy zrywać kwiatostanów, w których opadają korony kwiatowe. Układamy je luźno w koszu, suszymy rozłożone cienką warstwą na sitach, początkowo w temperaturze 30, a później 45°C. Wysuszone kwiaty osmykujemy ręcznie lub ocieramy na sitach, odsiewamy starannie z łodyżek, resztek szypułek i pyłu. Baldachy z owocami ścinamy sekatorem, nożyczkami lub ostrym nożem, kiedy zdecydowana większość z nich jest już zupełnie dojrzała. Po zebraniu — z baldachów odrzucamy jagody jeszcze zielone, gdyż zawierają tzw. kwas pruski (cyjanowodory) i są toksyczne (związek znika w miarę dojrzewania owoców). Jagody rozłożone cienką warstwą suszymy w dobrym przewiewie, początkowo w temperaturze 35, a później 55°C. Z wysuszonych baldachów owoce ocieramy na sitach lub obrywamy ręcznie.

Kwiaty bzu zawierają flawonoidy, kwasy wielofenolowe i organiczne, garbniki, aminy, sole mineralne (do 9%) oraz nie poznany dotąd związek zwiększający wydzielanie potu. W dojrzałych owocach znaleziono cukry redukujące (około 20%), pektyny, garbniki, kwasy wielofenolowe i organiczne, witaminę C i B, sole mineralne.

Kwiaty działają przede wszystkim napotnie i lekko moczopędnie. Owoce zdecydowanie zwiększają wydzielanie potu, podobnie jak kwiaty są moczopędne, a przede wszystkim należą do ziół skutecznie usuwa-



jących z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii. Wykazują też zdolność zmniejszania bólu.

A oto przetwory z kwiatów i owoców bzu czarnego, które możemy przygotować w naszym domu.

Napar z kwiatów. Łyżkę kwiatów zalewamy szklanką wrzącej wody, pozostawiamy na 15 minut pod przykryciem, odcedzamy i pijemy 3—4 razy dziennie po szklance w przeziębieniach jako wspomagający środek przeciwgorączkowy i napotny lub dla zwiększenia wydzielania moczu.

**Odwar z owoców.** 1—2 łyżki owoców zalewamy szklanką wody, podgrzewamy do wrzenia, gotujemy przez 5 minut na małym ogniu, odstawiamy na kwadrans i przecedzamy. Pijemy 1/3—1/2 szklanki dziennie jako środek moczopędny, łagodnie przeczyszczający i wspomagający w reumatyzmie, chorobie gośćcowej, chorobach zakaźnych i niektórych schorzeniach skórnych.

**Sok z owoców.** Surowe owoce bzu czarnego od razu miksujemy, przecieramy przez sito, słodzimy dodając 30 dag cukru na litr soku, rozlewamy do starannie umytych butelek i pasteryzujemy, czyli wstawiamy w butelkach do dużego garnka z wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 20—30 minut. Sok pijemy 2—3 razy dziennie po 1—2 łyżek w grypie, przeziębieniach, w migrenie, rwie kulszowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego i innych nerwobólach.

**Powidła.** Owoce gotujemy z miodem, aż zgęstnieją. Łyżkę powideł możemy rozpuścić w szklance wody i pić codziennie przy objawach złej przemiany materii. (We Francji do powideł dodaje się nieco zagęszczonego soku z malin i czarnych jagód).

**Wino z dojrzałych owoców.** Do 7 l wody dodajemy 2—2,5 kg cukru, zagotowujemy, studzimy, wsypujemy 3 l świeżych owoców bzu czarnego, podgrzewamy nie dopuszczając do wrzenia, po czym studzimy pod przykryciem, dodajemy 2 dag drożdży, dokładnie mieszamy i przelewamy do gąsiora, postępując dalej jak z każdym domowym winem. Wino z owoców bzu (im starsze tym lepsze) reguluje trawienie, poprawia apetyt, usuwa zbędne złogi, a podgrzane można podawać także w przeziębieniu.

Niegdyś sokiem z bzu wzmacniano barwę innych win, zwłaszcza typu porto.

Kwiaty czarnego bzu wchodzą w skład mieszanki Pyrosan, owoce — Normosan, a wyciąg — płynu Betasol.

Bez czarny doceniany był przez ziołolecznictwo od najdawniejszych czasów. Jeden z największych lekarzy starożytności — Hipokrates (460—377 r. p.n.e.) zalecał korzeń bzu jako najlepszy środek napotny.



W 19 r. n.e. Plinius pisze, że „Liście, korzonki i kwiaty bzu gotowane w starym winie, wypędzają wodę z organizmu. Wywaru tego pić należy dwie filiżanki dziennie. Napój ten działa także chłodząco przy sparzeniach, a zmieszany z mąką kukurydzianą i ugotowany na papkę leczy ukąszenie wściekłego psa. Świeże i młode listki bzu, posolone i spożywane z oliwą, wydalają z żołądka flegmę i żółć". W praktykach plemion słowiańskich kwiat zerwany 24 czerwca w południe i usmażony stosowany był przeciwko febrze. A Syreński pisze: „Ukąszonym od jaszczurki z korzenia warzonego pić dobrze i ranę wymywać. Białogłowom zaś czarno włosy farbuje mazane sokiem jagodowym". Jako środek napotny i w przeziębieniach zachwala go w latach trzydziestych naszego stulecia dr Breyer: „Gdy tylko czujemy po zziębnięciu łub przemęczeniu dreszcze, należy położyć się do łóżka, przykryć dobrze i wypić kilka szklanek herbaty z kwiatu bzowego, a najczęściej nie dopuścimy do poważnej choroby".

Duże, białe lub lekko kremowe kwiatostany oraz czarne, lśniące owoce czarnego bzu sprawiają, że jest on także piękną (i pożyteczną) ozdobą naszych ogrodów.

## Biedrzeniec anyż

*(Pimpinelła anisum* L.)

Inne nazwy: anyż, anyżek, hanyż, ongiś.

Angielska: Anise. Francuska: Anis. Niemiecka: Anis. Rosyjska: Biedreniec anis.

Nazwa: anyż pochodzi od greckiego *anison,* ale Grecy zapożyczyli ją prawdopodobnie z arabskiego *anysum.*

Pierwsze wzmianki o anyżu wyczytać możemy już w Biblii i papirusach egipskich sprzed 1500 r. p.n.e. Przez wielu autorów dzieł botanicznych uznawany jest za jedną z najstarszych znanych roślin uprawnych. Uprawiali i zbierali go od niepamiętnych czasów Arabowie i Izraelici, znany był w Chinach i Indiach. Ale anyż szczególnie był rozpowszechniony w Grecji i starożytnym Rzymie, gdzie ceniono go jako roślinę leczniczą i przyprawową. Słynny Dioskorides Pedanios Anazarboes (I w. n.e.), grecki botanik i lekarz w służbie cezarów z czasów Nerona pisał, że: „(...) Anyż daje oddechowi świeżość, obliczu młodzieńczy wygląd i oddala ciężkie sny(...)". Wchodził jako jedno z wielu ziół w skład tzw. teriaku, słynnego wszechleku króla Pontu — Mitrydata,



Uprawę anyżu w Europie rozpowszechnili Rzymianie, a do Europy Środkowej (w tym również do Polski) przyniesiony został prawdopodobnie przez Benedyktynów, którzy wysiewali to zioło w swoich ogródkach przyklasztornych...

Biedrzeniec anyż jest rośliną jednoroczną o specyficznym anyżowym aromacie. Z cienkiego wrzecionowatego korzenia wyrasta do 30 cm wzwyż obła, rozgałęziona łodyga. Liście na pędach siedzące, 3—5-krotnie pierzastodzielne, ale najwyższe często nie podzielone. W lipcu i sierpniu na szczytach pędów wyrastają w formie baldachów białe, drobne kwiaty. Owocem jest brunatnozielonkawa rozłupka odwrotnie gruszkowatego kształtu, rozpadająca się niekiedy na dwie niełupki.

Owoce anyżu zawierają olejek eteryczny, związki tłuszczowe, węglowodany i związki białkowe. Skutecznie pobudzają wydzielanie błon śluzowych w gardle, krtani, tchawicy; wzmagają wydzielanie soku żołądkowego i poprawiają pracę całego przewodu pokarmowego; działają mlekopędnie, co ma duże znaczenie dla wielu matek karmiących. Leczniczo anyż stosowany jest m.in. w leczeniu nieżytu oskrzeli, wszelkich niedomóg trawienia, nerwic przewodu pokarmowego, anginy, różnych form przeziębienia przebiegających z zaflegmieniem płuc.

Anyżu jako przyprawy używamy przede wszystkim do wypieku pierników i innych ciast. Kilka mielonych ziaren można dodać do mleka lub białej kawy pitej na śniadanie, co skutecznie obudzi cały nasz organizm, ale nie więcej, gdyż ziele działa pobudzająco na mózg, rdzeń kręgowy i cały wegetatywny system nerwowy. Dodanie odrobiny anyżu do kompotu przyspieszy strawienie obiadu. Anyżkiem zmieszanym pół na pół z czarnuszką można też posypywać chleb.

**Nalewka** z **anyżu.** Jedną torebkę (20g) anyżu wsypujemy do butelki zawierającej 0,25 1 spirytusu i odstawiamy na dwa tygodnie do szafki lub w inne ciemne miejsce. Po tym okresie płyn zlewamy. Do wyługowanych ziarn dodajemy 0,25 1 czystej wódki i odstawiamy butelkę na następne dwa tygodnie. Obydwie nalewki łączymy i dosładzamy miodem. Zażywamy 3 razy dziennie po 15—20 kropli w łyżeczce płynu lub cukru przy silnym męczącym kaszlu — jako środek wykrztuśny, w bólach brzucha i dla pobudzenia trawienia.

**Napar.** 1 łyżkę owoców zalewamy 1 szklanką wrzącej wody, przykrywamy spodkiem i odstawiamy na 15—20 minut. Pijemy 4 razy dziennie po 1/4 szklanki naparu przed jedzeniem — w zaburzeniach trawienia lub po posiłkach — jako środek wykrztuśny w przypadku silnego kaszlu.





Anyż z powodzeniem możemy uprawiać w ogrodzie. Najlepiej rośnie w miejscu odkrytym, słonecznym, w ziemi ogrodowej, z dostateczną ilością wapnia. W końcu kwietnia wysiewamy 2 g nasion na 1 $m^2$, na głębokości ok. 1 cm, w rządkach odległych od siebie o 30—35 cm. Anyż wschodzi mniej więcej w dwa tygodnie po wysianiu i w pierwszym okresie wymaga bardzo starannego odchwaszczenia. Około połowy czerwca wyrośnięte już pędy trzeba koniecznie z obu stron obredlić. W pewnym okresie swojego wzrostu anyż tworzy rozetę ząbkowanych liści, z których wyrasta pęd. We wrześniu powstałe z kwiatów owoce brunatnieją i zaczynają łatwo się wykruszać — wtedy ścinamy pędy na wysokości ok. 12 cm nad ziemią, wiążemy *m* małe pęczki i suszymy w przewiewnym miejscu.

Wspomniałem już, że w Polsce anyż uprawiany był od czasów średniowiecza, a mówiąc konkretniej — liczne jego zagony występowały na pewno w XV i XVI wieku, kiedy to używano tej rośliny przede wszystkim do zaprawiania gorzałki. O pewnej ówczesnej modzie na hanyż świadczy zdanie, które wyczytać można w słynnym *Zielniku* Syreniusza (1541—1611), że „tu u nas w rozkoszniejszych ogrodach poczynają go rozmnażać". Zresztą ten ceniony doktor medycyny i botanik uważał, że „hanyż polny" rodzi „nasienie dwojakiego przyrodzenia" zależnie od okresu zbioru służące albo dla „białogłowskiej płci (a więc tylko kobietom), albo też przydatne wyłącznie dla mężczyzn.

W każdym razie biedrzeniec anyż był od czasów średniowiecza szczególnie poszukiwaną i drogą przyprawą, wchodzącą w skład licznych specjałów, m.in. gatunkowej gorzałki, miodu, rozlicznych konfitur (m.in. orzechowych), a wraz z kolendra, kminkiem, liśćmi laurowymi i cynamonem służył do przyprawiania mięs, galaret, marmolad, a także ciast i słodyczy.

Również jako lek ziołowy znajdował biedrzeniec anyż coraz częstsze zastosowanie w medycynie ludowej, przede wszystkim na dolegliwości żołądkowe i na suchy, uporczywy kaszel, a także dla poprawy smaku i skuteczności działania innych mikstur ziołowych.

Z historii uprawy anyżu wynika, że zioło to od najdawniejszych czasów używane było przy „paleniu gorzałki". Otóż olejek anyżowy do dzisiaj używany jest w niektórych krajach do aromatyzowania wódek, m.in. anyżówki, a także do wyrobu likieru bułgarskiego o nazwie *Mastika,* francuskiego *Anisett* czy tureckiego *Koki.*



**Borówka czernica**

*(Vaccinium myrtiłlus* L.)

Inne nazwy: czarna jagoda, czernica, borówka czarna, borówka, borowina, jagodzina, leśna jagoda.

Angielska: Whortleberry. Francuska: Myrtille. Niemiecka: Heidelbeere. Rosyjska: Czernika.

Wydarzyło się to w carskiej Rosji około 1900 roku na dworze Mikołaja II. Carewicz Aleksy cierpiał na upartą dyzenterię (czerwonkę) i żaden z ówczesnych sławnych lekarzy z arsenałem najlepszych leków nie był w stanie go uzdrowić, a zrozpaczony car postanowił sięgnąć po znachorów. I oto jeden z nich, chłop z tobolskiej guberni — urodzony w 1864 roku Grigorij J. Nowych (czyli słynny później Rasputin) podaje obłożnie choremu... odwar z czarnych jagód i dokonuje cudownego uzdrowienia, odnosząc nie tylko sukces medyczny, ale zyskując tym samym sympatię i zaufanie na dworze Mikołaja II. Co się wydarzyło później, wiemy już z historii: wpływy znachora, który nazywał siebie świętym i prorokiem, z biegiem lat sięgnęły tak daleko, że podczas I wojny światowej w Rosji bez jego zgody nie mianowano żadnego ministra i wyższego dowódcy.

Chociaż o czarnych jagodach piszą Dioskorides, Pliniusz, Paracelsus i św. Hildegarda, to w starożytności (a w średniowieczu w południowej Europie) należały one do mało znanych roślin leczniczych. Od najdawniejszych czasów borówki czernice zbierały natomiast plemiona słowiańskie, a w północnej Europie są jednym z najstarszych leków ziołowych.

Borówka czarna jest krzewinką, która występuje na bardzo rozległych obszarach półkuli północnej — swoim zasięgiem obejmuje prawie całą Europę, północną i częściowo środkową Azję oraz zachodnią część Ameryki Północnej (od Kolorado do Alaski). W Polsce rośnie masowo na całym niżu, w górach dociera aż do wysokości około 1800 m n.p.m. Najlepiej „czuje się" w borach sosnowych i sosnowo-świerkowych, gdzie bardzo często stanowi główny składnik runa leśnego. Jest rośliną o dużej sile rozrodczej i dlatego w lasach tworzy nie tylko kępy, ale także lite łany. Żyje długo — nawet do 30 lat, dorastając w dobrych warunkach glebowych i klimatycznych do wysokości znacznie powyżej 50 cm, chociaż często spotykamy „łany" czarnych jagód, które nie wyrastają ponad 20—30 cm.

Borówka czernica to krzewinka o zielonych sztywnych, sprężystych, wzniesionych do góry, kanciastych łodygach i liściach do 2 cm





długich, jajowatych (u nasady sercowatych) o krótkich ogonkach. Młode liście są jasnozielone, na brzegach drobno piłkowano-ząbkowane, starsze przybierają barwę ciemnozieloną. Kwitnie w kwietniu i maju (w zależności od stanowiska), czyli wkrótce po wiosennym rozwoju liści, wytwarzając w ich kątach zielonkawo-różowawe, nikłe, pojedyncze, dzbanuszkowate kwiatki, na których aż się roi od owadów (niektórzy twierdzą, że można naliczyć 100 i więcej gatunków). Owoc, który wszyscy przecież znamy, to czarna kulista jagoda (dojrzewająca po 5—6 tygodniach od początku kwitnienia) pokryta granatowym woskowatym nalotem, w środku zawierająca ciemnoczerwony, soczysty miąższ.

Czarna jagoda, jak już wspomniałem, silnie rozprzestrzeniła się na półkuli północnej, a w Polsce stanowi około 11% powierzchni lasów i ponad połowę zbiorów wszystkich owoców leśnych. Dlaczego? Otóż roślina na nowy teren przenosi się za pomocą nasion, ale później pojedyncza krzewinka — rzec można metodycznie — zajmuje coraz większą powierzchnię poprzez koncentryczny rozwój kłączy, z których coraz dalej od „środka" rozrastają się krzewinki potomne. Z czasem tzw. klony (czyli rozmnażane wegetatywnie potomstwo jednego osobnika) łączą się, a nawet wzajemnie przeplatają, tworząc rozległy łan jagodziska. Trzeba jednak wspomnieć, że borówka czernica zakwita i owocuje dopiero po pięciu latach od momentu, kiedy nasienie przyjmie się w glebie.

W ziołolecznictwie stosuje się zarówno liście, jak i owoce borówki czernicy. Liście bogate są w garbniki, flawonoidy, trójterpeny, kwasy organiczne, cukry i sole mineralne z dużą zawartością przede wszystkim manganu. W suszonych owocach aż 20—20% stanowią łatwo przyswajalne cukry, prawie 10% — pektyny, około 6% — kwasy organiczne (m.in. jabłkowy, cytrynowy i bursztynowy), a ponadto garbniki, witaminy (A, C, D, Bj), sole mineralne.

Liście przede wszystkim obniżają poziom cukru we krwi, działają bakteriobójczo i przeciwzapalnie na błony śluzowe przewodu pokarmowego. Muszę jednak wspomnieć, że stosujemy je nie dłużej niż 2—3 tygodnie, gdyż przedawkowanie staje się groźne dla zdrowia. Przed kuracją bezwzględnie trzeba poradzić się lekarza.

Owoce hamują przepuszczalność błon śluzowych jelit (zapobiegają więc biegunkom), mogą niszczyć drobnoustroje chorobotwórcze, a także robaki jelitowe (m.in. owsiki), są skuteczne w stanach zapalnych dróg moczowych, poprawiają ostrość widzenia o zmierzchu, obniżają gorączkę, działają korzystnie przy cukrzycy.



+*mp/*-

Liście zbieramy pod koniec owocowania roślin, a więc od sierpnia do września, w dni pogodne — zawsze po obeschnięciu rosy — osmykując je ręką z dobrze ulistnionych, zdrowych gałązek, ale trzeba pozostawić na krzewince co najmniej 30% listków i zwracać uwagę, by nie urywać wierzchołków gałązek. Liście usychają bardzo łatwo, dlatego wystarczy suszyć je w suszarniach naturalnych.

Jagody zbieramy do lekkiego, płaskiego, ale mocnego i sztywnego kosza (jeśli będzie „zmieniał" swój kształt, owoce zbyt się ugniotą), w którym układamy je niezbyt grubą warstwą. Z krzewinki zbieramy ręcznie tylko jagody dojrzałe (pomijając niedojrzałe) na tyle delikatnie, żeby owoców nie zgniatać, nie kaleczyć i nie zetrzeć z nich woskowego nalotu. (Uwaga — używanie „grzebieni" do zbioru jagód jest w Polsce zabronione!) Owoce najlepiej suszyć rozłożone cienką warstwą w suszarni termicznej w temperaturze początkowej około 30°C, która później powinna jednak wzrosnąć do 60, a nawet do 70°C. Owoce dobrze wysuszone nie powinny być zlepione i przypalone.

Odwar z liści. 1 płaską łyżkę suszonych liści zalewamy 1 szklanką wody, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 5 minut pod przykryciem na wolnym ogniu. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki pomiędzy posiłkami przeciwko biegunce lub w zakażeniach układu moczowego. Z dodatkiem innych ziół (strąków fasoli, liści pokrzywy i ziela rutwicy) wywar jest pomocny przy leczeniu cukrzycy, ale pod ścisłą kontrolą lekarza.

Odwar z owoców. 1—2 płaskie łyżki suszonych owoców zalewamy 1 szklanką wody i gotujemy przez 5 minut pod przykryciem na wolnym ogniu. Odstawiamy aż do wystygnięcia i pijemy 2—3 razy dziennie po posiłkach pół szklanki lub nieco więcej tylko rano i wieczorem w przypadku biegunki, w miażdżycy i nadciśnieniu, przy kłopotach z krążeniem, przeciwko różnego rodzaju wewnętrznym zakażeniom (odwarem możemy też płukać gardło w anginach i przewlekłych nieżytach).

Owoce pasteryzowane. Do półlitrowego słoika nasypujemy prawie do pełna umytych jagód, zalewamy do 2/3 przegotowaną wodą, dodajemy 2 łyżeczki cukru, szczelnie zakręcamy i pasteryzujemy w wodzie przez 15 minut, licząc czas od początku wrzenia. Tak przygotowane można przechowywać nawet przez 2 lata. Podajemy dorosłym 2—5 łyżek 2 razy dziennie, a 1—3 łyżki dzieciom i młodzieży w biegunkach, nieżycie jelit, różnego rodzaju zatruciach pokarmowych (przede wszystkim niedokładnie umytymi owocami).



Sok z jagód. Na 1 kg świeżych, starannie umytych jagód dodajemy 0,8 kg cukru i gotujemy w sokowniku. Otrzymanywysokoslodzony sok rozlewamy do butelek i dodajemy do herbaty jako środek dezynfekujący przewód pokarmowy i przewody moczowe, a także jako naturalne źródło witamin i mikroelementów.

Czarne jagody w kuracjach domowych bardzo cenił ksiądz Kneipp, który tak pisał: „Między nastojami naszej domowej apteki jest borowiak (nastój z borówek) pierwszym i nieodzownym. 2—3 pełne garści (świeżych) borówek daje się do flaszki i polewa dobrą wódką (45%) lub spirytusem. Tm dłużej namoczone stoją, chociażby cały rok, tern lepszy jest wyciąg, ostrzej i lepiej działa jako lekarstwo". (Od siebie dodam, że w wymienionych już dolegliwościach wyłącznie dorośli zażywają 20—30 kropli na wodę 3 razy dziennie nalewki z borówki czernicy). W przedwojennym *Kurierze Polskim* znalazłem taką oto wypowiedź T. Lewickiego: „Czarne jagody są nie tylko smaczną pożywką, lecz i doniosłem lekarstwem. Należą one do wielkich bogactw Polski, oczywiście, niedość wyzyskanych. Z czasem mogą one Polskę bogacić nie mniej, niż winna jagoda bogaci kraje południowe..."

I rzeczywiście, borówki czernice stanowią dziś około 90% eksportu wszystkich owoców leśnych.

Czarną jagodę można pomylić z borówką bagienną, która 'jest krzewinką znacznie wyższą, o brunatnych, okrągłych i owłosionych gałązkach oraz liściach całobrzegich, lekko brzegiem podwiniętych. Występuje w zasadzie tylko w bardzo wilgotnych lasach sosnowych i na torfowiskach wysokich. Bardzo rzadko możemy też spotkać kilka innych form borówki, m.in. o jagodach kulistych, białych, zielonkawych, woskowożółtych, czerwono nakrapianych grustkowatych białych, wreszcie czarnych, ale bez nalotu woskowego.

Trzeba też wspomnieć, że w Polsce prowadzi się z coraz większym powodzeniem aklimatyzację amerykańskiej odmiany czarnej borówki. Rośliną tę nazywa się borówką wysoką, bo swoim wyglądem przypomina raczej rozwinięte krzewy czarnej porzeczki niż krzewinki borówki czernicy, a i owoce ma kilkakrotnie większe, o zielonkawym miąższu (bez czerwonego plamiącego soku), ale zbliżonych do czernicy właściwościach odżywczych i leczniczych.



**Brzoza** brodawkowata
*(Betula verrucosa* Ehrh.)

Inne nazwy: brzezina, brzoza zwisła, brzoza biała.

Angielska: Common Birch. Francuska: Bouleau verruqueux. Niemiecka: Rauh-Birke. Rosyjska: Bierjoza.

W pradawnych czasach, w zimnym i bardzo suchym okresie tzw. preborealnym brzoza dominowała wśród drzew w Europie, o czym świadczą niepodważalnie skrupulatne badania ziaren pyłku i zarodników roślin współczesnych i kopalnych. Nic zatem dziwnego, że powszechnie znana była już w starożytności. W Grecji na przykład pęczki drobnych gałązek, zwane czarcimi miotłami, zalecano jako pożywienie ludziom o zbyt niskim wzroście i młodym zwierzętom — ponoć dzięki takiej kuracji przybywało im kilkanaście centymetrów rocznie! Oczywiście drzewo to odwiecznie związane jest również z kulturą materialną Słowian, którzy uważali je przede wszystkim za zwiastuna wiosny. Więcej, pogańscy Słowianie, żyjący przecież bez uporządkowanego kalendarza, okres w którym zakwitały brzozy nazywali po prostu: brzezień. A niektóre plemiona słowiańskie na białych zwitkach kory brzozowej czyniły swoje pierwsze zapiski. W późniejszej historii polskiej kultury ludowej „płaczące gałązki brzozy przewijają się w licznych obrzędach religijnych. Wchodziły w skład śmigusowych miotełek, tak popularnych gdzieniegdzie do dziś w drugi dzień świąt Wielkiej Nocy, którymi smaga się oblewane wodą dziewczęta; cienkimi i młodymi pędami strojono też chaty i ołtarze na Zielone Święta i w Boże Ciało; również już w czasach chrześcijańskich na grobach powszechnie stawiano małe krzyżyki brzozowe, widoczne z daleka dzięki bieli okrywającej je kory. W Polsce od najdawniejszych lat brzoza uznawana była za drzewo szczęśliwe, obdarzone samymi dobrymi znamionami. Aż po dzień dzisiejszy zachowaliśmy dla niej wiele sentymentu...

Brzoza to jedno z najbardziej polskich drzew, rośnie w całym naszym kraju (na niżu i w górach), spotkać możemy ją w lesie, przy drogach i w parkach.

Jest drzewem jednopiennym, o jajowato-piramidalnej koronie i białej cienkiej korze, łuszczącej się okrężnie, która jednak grubieje w dole pnia, gdzie jest czarniawa i głęboko spękana. Brzoza brodawkowata ma bardzo charakterystyczne młode gałązki: cienkie, wiotkie, zwisające (stąd zwane niekiedy „płaczącymi") pokryte żywicznymi gruczołami. Listki drobne, jajowato-romboidalne, nagie, długoogonkowe, o brzegach podwójnie piłkowanych. Kwitnie w kwietniu i maju,



a wiatropylne kwiaty w postaci kotków rozwijają się najczęściej jeszcze przed liśćmi. Owocami są oskrzydlone orzeszki, które podmuchy wiatru roznoszą bardzo daleko.

Innym gatunkiem, który również często spotkać możemy w Polsce jest brzoza omszona, niższa od brodawkowatej, o gałązkach znacznie bardziej wzniesionych do góry. Ale jej najbardziej chyba charakterystyczną cechą jest omszenie młodych gałązek i gęste owłosienie odrośli.

Brzozę zaliczyć trzeba do drzew mało wybrednych, odpornych nie tylko na zmiany klimatyczne, ale także wysiewających się samorzutnie jna glebach suchych, jałowych.

W zielarstwie cenione są przede wszystkim liście brzozy, które zbieramy, kiedy są jeszcze młode, a więc w drugiej połowie maja i na początku czerwca, i suszymy rozłożone cienką warstwą w miejscach zacienionych i przewiewnych. Z gałązek brzozy ściętych zimą lub bardzo wczesną wiosną (często nawet do wyrobu mioteł) zbiera się pączki. W medycynie ludowej wykorzystuje się również hubę brzozową czarną, czyli ciemne, guzowate naroślą będące grzybem pasożytniczym o nazwie włóknouszek ukośny, które jesienią lub na przedwiośniu odcina się od pni drzew żywych i starannie suszy.

Liść brzozy zawiera wiele związków flawonoidowych (m.in. hiperozyd i mirycetynę), żywice, garbniki, olejek lotny, trójterpeny, kwasy organiczne, sporo witaminy C i mikroelementy.

W pączkach jest znacznie mniej flawonoidów, natomiast więcej olejków eterycznych.

W hubie brzozowej wykryto m.in. trójterpeny, sterole i kwasy tłuszczowe.

Liście pobudzają przede wszystkim wydalanie moczu, a wraz z nim — szkodliwych produktów przemiany materii, dezynfekują drogi moczowe. Działają też ochronnie na miąższ wątroby. Pączki brzozowe (obecnie bardzo rzadko stosowane) działają przeciwzapalnie i zwiększają wydzielanie potu. Silne właściwości przeciwzapalne wykazuje również huba, która wzmacnia i zwiększa odporność organizmu.

Odwar z liści. 1 łyżkę suszonych liści zalewamy szklanką wrzątku i gotujemy na małym ogniu przez około 5 minut. Pijemy w 2—3 porcjach pomiędzy posiłkami

Napar z liści. 1 łyżkę suszu zalewamy szklanką wrzącej wody i parzymy pod przykryciem około 10 minut. Pijemy 2—3 razy dziennie pomiędzy posiłkami.

Sok z liści. Około 100 g świeżych liści przepuszczamy przez maszynkę do mięsa, z uzyskanej zielonej masy przez gęstą gazę lub sito wyciskamy sok, który możemy utrwalić na cały rok mieszając go pół



na pół ze spirytusem. Pijemy 30—40 kropli soku na kieliszek wody 2—3 razy dziennie, pół godziny przed jedzeniem.

Wszystkie przetwory z liści brzozy pijemy w kamicy moczowej, przy zmniejszonym wydzielaniu moczu, w gośćcu przewlekłym, a także pomocniczo w schorzeniach skóry — np. trądziku młodzieńczym i łuszczycy.

**Napar z pączków.** 1 łyżkę suszonych pączków zalewamy szklanką wrzątku i parzymy przez 15 minut. Po przecedzeniu pijemy w 2—3 porcjach w schorzeniach wątroby i woreczka żółciowego, a także jako środek wykrztuśny.

**Odwar z huby. 1** płaską łyżkę wysuszonej i sproszkowanej huby zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu przez 10 minut. Po przecedzeniu pijemy w 2—3 porcjach pomiędzy posiłkami w celu podniesienia odporności i ogólnego wzmocnienia organizmu.

Trzeba też wspomnieć o soku brzozowym, który otrzymuje się wiosną przez wywiercenie głębokiego otworu w pniu — zbiera go do naczynia po założeniu w otworze specjalnej rurki. Z dużej brzozy, bez szkody dla drzewa, można uzyskać 3—4 litry soku, który nadaje się do przechowywania w lodówce przez okres *4*—5 dni. Po zebraniu soku otwór w pniu trzeba koniecznie mocno zakorkować! A najlepiej pozyskiwać go z drzew przeznaczonych do wyrębu. Pijemy przez 2—3 tygodnie po pół lub pełnej szklance soku, przeprowadzając w ten sposób wiosenną kurację wzmacniającą.

Przed wojną „oskołę", czyli właśnie sok brzozowy, tak zachwalał **w** *Kur jer ze lekarskim* profesor Uniwersytetu Wileńskiego, dr J. Muszyński: „Sfermentowany sok brzozy pospolitej był swego rodzaju winem narodów Północy. Lud wiejski, zwłaszcza na kresach wschodnich, dotychczas jeszcze zbiera wczesną wiosną beczułki soku brzozowego. Bogaty w cukier sok brzozowy zaczyna fermentować i już po upływie kilku dni daje przyjemny w smaku, musujący płyn, zawierający 3—5% alkoholu. (...) Przyrządzanie butelkowego brzozowiaku, do którego dodawano rodzynki, zawierające na swej powierzchni szlachetne drożdże winne, miało miejsce i w dworach kresowych. Sok brzozowy jest nie tylko napojem odświeżającym, lecz swego rodzaju środkiem dietetycznym i remineralizującym, albowiem zawiera sole organiczne potasu, wapnia, magnezu oraz krzemionkę rozpuszczalną". Według innych cenionych przed wojną zielarzy — Wyżyckiego i Dziarkowskiego — sok brzozowy „pędzi mocz, pomocny jest na kamień, a nawet zapobiega dalszemu tworzeniu się tegoż; uspokaja przy tern boleści z niego pochodzące. Mocz dzielniej pędzi niż inne zioła".



W medycynie ludowej brzoza była lekiem ziołowym powszechnie stosowanym. Wspomniany już sok brzozowy zalecano na cerę(przeciwko piegom), a także do nacierania skóry na głowie przy łupieżu i wypadaniu włosów. Uważano go za cudowny napój pomocny w utrzymaniu siły i piękności ciała. Różnego rodzaju rany wiejscy znachorzy leczyli przykładając na nie cieniutką zewnętrzną warstwę kory brzozowej. Z kory wycinano też specjalne wkładki do butów, które miały ,,od wyczerpania uwalniać". Wyrabiano z niej również „dziegieć" przeciwko glistom, wszom i innemu robactwu. Pączki brzozowe smażone w smalcu były skutecznym smarowidłem w dokuczliwych bólach reumatycznych. Na obolałe stawy kładziono również świeże liście. Powszechne zastosowanie miało picie huby brzozowej.

Dzisiaj liście brzozy wchodzą w skład wielu preparatów produkowanych przez przemysł zielarski: Betagranu, Reumogranu, Urogranu, Pyrosanu, a wyciągi alkoholowe znajdujemy w płynie Betasol i paście Fitolizyna.

## Bylica piołun
## (*Artemisia absinthium* L.)

Inne nazwy: piołun, piołunek, połyń, poleń, pioli polny, bielica płołun, bilica piołun, psia ruta, absynt, wermut.

Angielska: Cammon Wormwood. Francuska: Absinthe. Niemiecka: Wermut. Rosyjska: Połyń gorkaja.

Polska nazwa tej rośliny wywodzi się od prasłowiańskiego słowa: pioły, oznaczającego gorycz.

Piołun znany był już w starożytnym Egipcie, a prawdopodobnie również w Palestynie. Wymienia go słynny papirus Ebersa (o którym piszę w rozdziale „Historia ziołowa"). W swoich obrzędach rośliny używali również kapłani Izydy. Stosowali ją niewątpliwie lekarze greccy i rzymscy. W Rzymie piołun dodawany był do specjalnego, niemal rytualnego, napoju przeznaczonego dla zwycięzcy zawodów. Dioskorides — grecki botanik i lekarz z czasów Nerona — wspomina o piołunie jako dodatku do wina, a także jako symbolu smutku i goryczy. Twierdzi też, że dodanie zioła do atramentu chroni księgi przed gryzoniami. Wybitny przyrodnik rzymski — Pliniusz Starszy zaleca wkładanie ziela piołunu pod poduszkę — dla przywrócenia mocnego snu, a także między bieliznę w skrzyni, by odpędzić mole, pchły, wszy i inne robactwo.

Później o absyncie piszą m.in. Walafridus Strabus, św. Hildegarda,



+*Q$P&-

Paracelsus i Matthiolus. W średniowieczu zielem piołunu „zamawiano" trudne do wyleczenia choroby, odczyniano czary, a wędrowcy wykładali nim obuwie, co koiło zmęczone stopy. Piołun opasujący gołe ciało uśmierzać miał dokuczliwe bóle nerek, podany w formie herbaty koił nerwy gniewnych kobiet, a trunki zaprawione sproszkowanym zielem wzmacniać miały żołądek i wątrobę. Roślinę przez całe wieki doceniali również pszczelarze, którzy masowo sadzili ją wokół pasiek jako skuteczne antidotum na szerzące się choroby pszczół.

Bylica piołun jest gatunkiem euroazjatyckim, zawleczonym do Ameryki Północnej i Południowej, rozpowszechnionym obecnie niemal w całej Europie.

W Polsce występuje na całym obszarze, szczególnie na nieużytkach, przydrożach, miedzach, miejscach kamienistych, zrębach, polanach leśnych i rumowiskach, jest także ziołem uprawianym na plantacjach.

Piołun to roślina o łodygach często drewniejących, wyrastających do 120 cm ponad ziemią, rozgałęzionych. Liście (z wierzchu szarozielone, spodem białawe) są jedwabistofilcowate — dolne większe, osadzone na długich ogonkach, podwójnie pierzaste, a górne mniejsze, lancetowate, pojedynczo pierzaste. Kwitnie od lipca do września, kiedy na szczytach pędów tworzy groniastowiechowate kwiatostany złożone z małych kulistych, jasnożółtych koszyczków kwiatowych. Owocami są drobne jasnobrunatne nieropki.

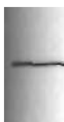
Bylica piołun zawiera gorycze gwajenolidowe, olejek lotny (w skład którego wchodzi przede wszystkim tujon, tujol, azulen i pinen), garbniki, żywice, flawonoidy, kwasy organiczne, witaminę C i mikroelementy (min. żelazo, miedź i potas).

Najczęściej do celów leczniczych wykorzystujemy przyziemne liście wyrosłe w pierwszym roku wegetacji rośliny, które pozyskujemy w ciągu lata. U roślin starszych w okresie zakwitania ścinamy górne części pędów. Zarówno liście, jak i ziele suszymy w suszarniach naturalnych w miejscach zacienionych i przewiewnych.

Piołun przede wszystkim zwiększa wydzielanie soków trawiennych (wątroby, trzustki, jelit i żołądka), poprawia przyswajanie pokarmów, działa rozkurczowo na cały przewód pokarmowy, wykazuje też właściwości moczopędne i przeciwrobacze.

Napar piołunowy. 1 łyżeczkę rozdrobnionego ziela lub liści zalewamy szklanką wrzącej wody i trzymamy 20 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pijemy 1 łyżkę stołową co 2 godziny przed posiłkami przez tydzień dla poprawy trawienia i przyswajania pokarmów.

Wino piołunowe. 5 łyżek rozdrobnionego ziela zalewamy 150 g wódki czystej, pozostawiamy w butelce przez dobę, dolewamy butelkę




białego wytrawnego wina, odstawiamy na następne 24 godziny i przesączamy. Pijemy po 1 łyżeczce od herbaty 3 razy dziennie przed posiłkiem dla pobudzenia apetytu.

Nalewka piołunowa. 5 łyżek rozdrobnionego ziela zalewamy 1/4 1 spirytusu i odstawiamy na tydzień. Dobrze jest butelką raz dziennie mocno wstrząsnąć. Pijemy 10—20 kropli w kieliszku wody na godzinę przed posiłkiem 3 razy dziennie dla pobudzenia soków trawiennych. Uwaga! Piołun zażywany w zbyt dużych dawkach i przez zbyt długi okres może działać nawet trująco (ze względu na zawartość tujolu i tujonu). Wielu zielarzy twierdzi, że leków z bylicy nie należy stosować dłużej niż przez 1 miesiąc. Niestosowanie się do tych zaleceń może powodować zawroty, bóle głowy, omdlenia, a nawet ataki epileptyczne. Pod żadnym pozorem nie wolno podawać przetworów z tej rośliny kobietom w okresie ciąży, gdyż nierozsądnym postępowaniem można wywołać nawet poronienie.

Lecznicze właściwości piołunu doceniane były już w średniowieczu, również w Polsce (o innych krajach już wspominałem).

Jako przykład zacytuję fragmenty dotyczące tego zioła z zielnika z 1556 roku opracowanego przez Hieronima Spiczyńskiego, lekarza króla Zygmunta Augusta: „Żołądek zimny rozgrzewa, także wątrobę osłabioną posila. Chęć do jedzenia utraconą pobudza, bądź sok bądź proch z winem albo piwem, albo miodem, albo polewką jakąkolwiek, albo z ciepłą wodą używany. Krew w żyłach poleruje, czyści od zagnicia i od skazy zachowuje. Dychawicznym jest ratunkiem, wolne im tchnienie czyniąc. (...) W melancholii woda z warzonego piołunu jest użytecznym trunkiem. (...) Głuchotę oddala piołun w winie warzony, parą ciepło w uszy lejkiem puszczając. (...) Komary i inne chrobactwa z komory i gmachów wygania, z wieczora nim kadząc. (...) Pszczoły piołun precz odgania, przeto między ulami ani w pobliżu nie ma być miany. (...) Owoc z drzewa na piętrach na spichlerzach od gnicia i skazy zachowuje, podścielając go i często go na nim zruszając".

Od setek lat piołun miał zastosowanie przy produkcji wermutu, likierów i wódki piołunówki zwanej absyntem, szczególnie rozpowszechnionej we Francji, Szwajcarii romańskiej i we Włoszech. Ze względu na szkodliwość dla zdrowia przy piciu w nadmiarze (drżenie rąk, ból głowy, omdlenia) wyrób tego napoju alkoholowego we Francji i kilku innych krajach jest zakazany. W Bawarii dawniej używano piołunu przy produkcji piwa. stosując go zamiast chmielu. Odrobina suchych, starannie rozkruszonych liści tej rośliny może się przydać w naszej kuchni — można dodać je w małych ilościach do różnych mięs pieczonych, a także do naleśników i omletów.



**Cebula** zwyczajna
*(Ałlium cepa* **L.)**

Inne nazwy: dymka, skulibaba, cebula ogrodowa.
Angielska: Onion. Francuska: Oignon. Niemiecka: Zwiebel. Rosyjska: Łuk repczatyj.

Ta prastara jarzyna znana była i uprawiania od tysiącleci. Na przykład za czasów faraona Ramzesa II (1292—1234 r. p.n.e.) wysiewano ją masowo na obrzeżach dużych miast. Znajduje się też na czołowym miejscu w spisie żywności dla ciężko pracujących niewolników, budowniczych piramid.

Ale, co ciekawe, w starożytnym Egipcie nie wolno było jadać cebuli w radosne dni świąt narodowych — bo wyciskając łzy z oczu czynić by mogła je bardzo smutnymi.

Niegdyś cebula była pokarmem powszednim — gotowana w osolonej wodzie stanowiła codzienne pożywienie najbiedniejszych ludzi, przede wszystkim w Azji Środkowej, Azji Mniejszej i w krajach basenu Morza Śródziemnego. Jako kuchenną przyprawę i jako zioło cenimy ją od wieków również w Polsce.

Oto w starych zapiskach gospodarskich czytamy m.in.: „Cebula wyciska łzy z oczu, lecz jest doskonałym środkiem odżywczo-leczniczym. Pełnowartościowe składniki cebuli to: żelazo, krzemień, siarka, fosfor, sole wapienne, olej; dlatego powinno jej się spożywać jak najwięcej w stanie surowym — smażona, pieczona, gotowana traci wiele składników odżywczych".

Roślina pochodzi prawdopodobnie z terenów dzisiejszego Afganistanu, Iranu i Turcji, a być może jej przodkiem jest gatunek *Allium oschanii,* występujący do dzisiaj w stanie naturalnym w Azji Środkowej. W każdym razie do Europy cebulę sprowadzili Grecy i Rzymianie.

Jest rośliną dwuletnią: w pierwszym roku wytwarza płytko pod ziemią pojedynczą cebulę, w której gromadzi substancje zapasowe, dopiero zaś w drugim kwitnie i owocuje. (Liczne zielonkawobiałe kwiaty o długich szypułkach zgrupowane są w kulistym kwiatostanie). Uprawiamy ją z nasion lub z tzw. dymki, tj. drobnych cebulek pochodzących z letniego siewu, zebranych jesienią i przechowanych przez zimę w odpowiedniej temperaturze.

Najwięcej cebuli uprawiają Egipt, Hiszpania i Węgry. Nasz kraj zajmuje tu 11 miejsce na świecie, a cebula w Polsce udaje się szczególnie dobrze w województwach warszawskim, łódzkim, poznańskim, lubelskim i wrocławskim. Uprawiamy zresztą wiele jej odmian, m.in. Dako (wczesna, simie spłaszczona, łagodna w smaku). Wolską



(duża, kształtna o łagodnym, słodkim smaku), Sochaczewską (późna, bardzo plenna, doskonała do przechowywania), Żytawską (spłaszczona, dość ostra w smaku, dobrze się przechowuje), Holenderską czerwoną i białą (delikatne w smaku; mogą być z powodzeniem spożywane na surowo; uprawiane wyłącznie na przechowywanie zimowe). Trzeba wspomnieć, że wczesną wiosną można zbierać tzw. szczypiorek, czyli cebulę siedmiolatkę *(Ałłium schoenoprasum),* która raz posadzona rośnie na tym samym miejscu bez przesadzania przez kilka lat.

Cebula zwyczajna to roślina o dużych wartościach odżywczych. Tylko w 100 jej gramach zjadamy np. 1,2 g białka roślinnego, 6,1 g węglowodanów, 0,4 g tłuszczu, 0,7 g błonnika, liczne makro- i mikroelementy, w tym aż 22 mg wapnia, 12 mg fosforu, 6,7 mg magnezu, 1,1 mg żelaza, witaminy: A (36 j.m.), $B_x$ (0,05 mg), $B_2$ (0,03 mg), PP (0,2 mg), C (5,3 mg), śluzy, pektyny, związki siarkowe oraz olejek eteryczny, którego główny składnik stanowią dwusiarczek i trójsiarczek n-propylu, trójsulfonian propylu dwumetylotiofen (to właśnie od tych składników zależy swoisty aromat cebuli).

Kiedy kroimy lub zgniatamy cebulę, uwalniają się z niej substancje lotne, tak zwane fitoncydy. Zarówno one, jak i pewne związki nielotne, nadają roślinie własności bakteriobójcze. Hamuje więc ona rozwój bakterii w nieżytach górnych dróg oddechowych, w przewodzie pokarmowym, przy trudno gojących się ranach, czyrakach i owrzodzeniach.

Jest też ważnym produktem wzbogacającym nasz organizm w naturalne witaminy i mikroelementy.

Z cebuli możemy otrzymać kilka prostych przetworów domowych o właściwościach leczniczych i dietetycznych.

Syrop z cebuli. Dobrze utartą lub zmieloną cebulę mieszamy z miodem lub syropem w proporcjach 1:1, podgrzewamy i wyciskamy przez gazę bądź lniane płótno. Pijemy łyżkę stołową 3—5 razy dziennie po jedzeniu przy kaszlu lub bronchicie. Dzieci piją 3—5 razy dziennie po łyżeczce od herbaty.

Sok z cebuli. Cebulę drobno posiekaną lub pokrojoną w cienkie talarki przesypujemy cukrem i pozostawiamy pod przykryciem na kilka godzin w ciepłym miejscu. Sok zlewamy do słoiczka i pijemy 2—4 razy dziennie przy przeziębieniu, dla naturalnej dezynfekcji przewodu pokarmowego oraz przy nadciśnieniu.

Wino cebulowe. Około 300 g cebuli zmielonej w maszynce do mięsa mieszamy ze 100 g miodu i butelką białego wytrawnego wina. Macerujemy przez 4—5 dni, codziennie starannie mieszając. Przecedzamy i pijemy 1—3 razy dziennie po małym kieliszku jako środek



ogólnie wzmacniający, zapobiegający szkorbutowi i miażdżycy naczyń krwionośnych.

**Miazga z cebuli (do okładów).** Świeżą cebulę rozcieramy, rozsmarowujemy na gazie i przykładamy na miejsca zaatakowane przez reumatyzm. Okład zdejmujemy, jeśli wystąpi uczucie palenia.

**Maść cebulowa.** Jedną dużą cebulę ucieramy na tarce. Do miazgi dodajemy 1 łyżkę miodu, 1 łyżeczkę mąki pszennej, 1/2 tuby maści Tormentiol. Wszystkie te składniki zarabiamy na gęstą pastę. Przykładamy na czyraki, wrzody i trudno gojące się rany. (Przepis z książki *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie* A. Ożarowskiego i W. Jaroniewskiego).

Wspomniałem już, że cebula jest ważną przyprawą jarzynową w naszej kuchni. W wielu krajach i regionach mnożą się przepisy na zupy cebulowe. Oto przepis na zupę z ziołami, która smakuje najbardziej: 6 cebul średniej wielkości obieramy, płuczemy, kroimy w kostkę, dusimy do miękkości na maśle, pod koniec dodając 3 łyżki śmietany. Wcześniej z 50 dag mięsa wołowego gotujemy rosół z dodatkiem hyzopu, lubczyka i majeranku. Gdy cebula będzie miękka, przecieramy ją przez sito i dodajemy do rosołu. Gotową zupę podajemy z grzankami.

W starych książkach kucharskich można odszukać też przepis na zupę cebulową a la Stanislaus. Historię zapisu tego specjału podaję **za** książką I. Gumowskiej *Czy wiesz, co jesz?* „Otóż król polski Stanisław Leszczyński podczas jednej z podróży do Wersalu (gdzie odwiedzał królową Francji, swoją córkę Marię) zatrzymał się w przydrożnej oberży w Chalous. Tam podano mu tak wspaniałą zupę cebulową, że postanowił asystować kucharzowi i zdobyć tajemnicę jej przyrządzania. Oto relacja, ponoć królewska: „Kucharz w oberży kroił chleb (bez skórki) w kostki, podgrzewał na patelni, ciepłe grzanki smarował świeżym masełkiem i znów wstawiał na krótko na ogień. Na drugiej patelni, również na maśle, przysmażał cebulę, a gdy ta się ozłociła dodawał do niej grzanki i znów podgrzewał, aż zbrązowieje. Dopiero teraz zalewał wszystko wrzątkiem, przykrywał i pozostawiał na kilkanaście minut". Myślę, że warto spróbować tej „królewskiej" zupy cebulowej.

A skoro już powróciłem do historii, to przez wielu słynnych zielarzy cebula uważana była za roślinę, która „żywi i leczy". Według Sebastiana Kneippa „jest nie tylko zaprawą korzenną i pożywieniem, ale nadto środkiem leczniczym i czyszczącym. Jako przyprawa potrawy poprawia trawienie i czyni człowieka wesołym i swobodnym".

Szymon Syreński (Syreniusz) pisze: „Nacieranie sokiem z **cebuli**



łysiejącej głowy porost włosów przywraca. (...) Bolączki i gruczoły twarde rozmiękcza i ropę wyprowadza cebula warzona z figami i rodzynkami i plastrowana. Rzeczy w ciele tkwiące wyciąga, jako kolce, trzaski, żelezca, szkła i inne rzeczy. W tym celu należy ją rozgniecioną na bolące miejsce przykładać".

W czasie II wojny światowej w radzieckich szpitalach wojskowych cebula uznawana była za oficjalny lek służący do odkażania ropiejących ran.

## **Chmiel** zwyczajny
*(Humułus lupulus* L.)

Inne nazwy: chymel, wilczek, czerwieniak gruszkowaty.

Angielska: Hop. Francuska: Houblon commun. Niemiecka: Hopfen. Rosyjska: Chmiel obyknowiennyj.

Chmiel pochodzi prawdopodobnie z Azji, a jego nazwa od Czuwaszów — *humla* albo z tatarskiego — *chomlak* i dopiero później została zastosowana w nazewnictwie łacińskim. W starożytności dostrzegano, zdaniem wielu badaczy historii ziołolecznictwa, wyłącznie smakowe, a w pewnym sensie nawet przyprawowe walory chymelu. Świadczyć może o tym m.in. fakt, że Pliniusz zalecał go jako... jarzynę. Jego działaniu w obrzędach ludowych (przede wszystkim weselnych) przypisywano tajemne moce miłosne. Roślinę wprowadzono do medycyny dopiero we wczesnym średniowieczu, najpierw jako lek dla mnichów i duchowieństwa w ogóle. Na przełomie XV i XVI w. botanik i lekarz Jana Tęczyńskiego, wojewody podolskiego, Stefan Falimierz tak pisał o uspokajającym działaniu chmielu: „Ma moc uśmierzającą boleści, które z gorącej przyczyny pochodzą, a tak ma moc ugaszającą ognistego zapalenia, a czyni wolność żywota. Sam chmiel nie ma być często spożywany, albowiem otwiera końce żyłek (...)".

W Europie chmiel rośnie od Wielkiej Brytanii i Szwecji po kraje śródziemnomorskie i Kaukaz, ale spotkać go można również na Syberii i w Ameryce Północnej, a nie występuje na przykład w Indiach i na Dalekim Wschodzie.

Jest często spotykanym pnączem rosnącym dziko w całym naszym kraju, ale najczęściej spotykamy go w lasach i wilgotnych zaroślach, zwłaszcza nadwodnych. Występuje także dość często w ogrodach i parkach, a także uprawiany jest na plantacjach zakładanych dla potrzeb przemysłu fermentacyjnego (wyrobu piwa) i zielarskiego.



Chmiel to roślina pnąca się dookoła drzew i krzewów, z których zwisają jego pędy dochodzące do kilku metrów długości. Ta wijąca się cienka, kanciasta łodyga z haczykowatymi włoskami czepnymi wyrasta z silnie rozgałęzionych, mięsistych korzeni zwanych karpami. Z podziemnych rozłogów wyrastają nowe pędy, a także ów wspomniany już silny system korzeniowy. Liście parami naprzemianległe, dłoniasto 3—5-klapowane, na brzegu grubo ząbkowane, z wierzchu szorstkie. Kwitnie od lipca do września, wytwarzając zielonkawe kwiaty rozdzielnopłciowe, wiatropylne: męskie — zebrane w zwisłe wiechy osadzone w kątach liści, żeńskie — bez okwiatu, podobne do drobnych szyszeczek o charakterystycznym żywicznym aromacie. Znaczenie dla ziołolecznictwa mają tylko egzemplarze żeńskie, czyli wytwarzające najpierw jasnozielone, a później żółknące i brunatniejące szyszki.

Szyszki chmielu zbieramy w dni pogodne, w sierpniu, na początku ich dojrzewania, a więc kiedy przybierają żółtozielony odcień. Suszyć trzeba je szybko, rozłożone cienką warstwą w cieniu, w miejscach suchych i przewiewnych. Przechowujemy je w naczyniach szczelnie zamkniętych.

Na powierzchni każdej szyszki występują włoski gruczołowe wypełnione żółtą lub czerwonawożółtą substancją, które w trakcie suszenia szyszek okruszają się przybierając postać lepkiego proszku, zwanego lupuliną, a stanowiącego również cenny surowiec zielarski.

Szyszki chmielu zawierają przede wszyskim olejek eteryczny, w skład którego wchodzi ponad 20 składników (m.in. humulen, mircen i farnezen), a ponadto żywice, flawonoidy, związki purynowe, garbniki, cholinę i woski.

W lupulinie występuje m.in. olejek eteryczny, żywice, woski i związki siarkowe.

Chmiel (zarówno szyszki, jak i lupulina) działa uspokajająco, pobudza czynności żołądka, ułatwiając trawienie i przyswajanie pokarmów, wykazuje właściwości przeciwbakteryjne, zmniejsza popęd płciowy.

Napar z szyszek chmielowych. 1 łyżkę suszonych szyszek zalewamy szklanką wrzącej wody, pozostawiamy 15 minut pod przykryciem i pijemy 2—3 razy dziennie po szklance naparu 30—40 minut przed jedzeniem w celu poprawy trawienia oraz jako środek wzmacniający, rozkurczowy i łagodnie uspokajający.

**Płukanka do** włosów, 2 łyżki szyszek chmielowych i 1 łyżkę kwiatów rumianku zalewamy litrem wody i gotujemy przez 15 minut pod przykryciem na wolnym ogniu. Wywar odcedzamy, około pół litra pozostawiamy do zmoczenia włosów, a pozostałą część wlewamy



do garnka z czystą wodą służącą do ich późniejszego spłukania. Po zmoczeniu włosów pierwszym płynem palcami masujemy starannie skórę głowy i odczekujemy około 5 minut, po czym włosy płuczemy wodą z dodatkiem odwaru. Jest to płukanka przeciwdziałająca wypadaniu włosów, a także skuteczna przy łojotoku i łupieżu.

Wyciąg z szyszek chmielowych wchodzi w skład gotowych preparatów uspokajających: Nervosolu (krople) i Passispasminy (syrop).

Wyciąg z chmielu. Oto stary angielski przepis, doskonały ponoć przy osłabionym trawieniu, braku apetytu i kwasach żołądkowych zaczerpnięty z przedwojennego poradnika zielarskiego: „Na 3 funty całych chmielowych szyszek wlej 9 funtów wrzącej wody i zostaw to w spokoju przez godzin 12, poczem postaw na ogniu, a gdy przy ciągłem mieszaniu zawre, zdejm natychmiast z ognia, zlej, przecedź i wygnieć do innego naczynia; po 6 godzinach zlej ostrożnie czysty odwar i nakoniec wyparuj w łaźni wodnej do gęstości wyciągu". Zalecano picie codziennie po jednym gramie takiego wyciągu rozpuszczonego w czystej wodzie lub... kuflu piwa.

„Szparagi chmielowe". A teraz inny, przedwojenny polski przepis: ‚Z młodych pędów na wiosnę przyrządzić można smaczną i zdrową jarzynę. W tym celu ścina sieje, gdy jeszcze nie dochodzą 60 cm, wiąże w małe pęczki i gotuje jak szparagi. Niektórzy moczą te wyrostki w winie i podają z dobrym skutkiem jako środek krew czyszczący, zwłaszcza w przewlekłych chorobach skórnych".

A może warto i dziś (z pewnymi modyfikacjami) zastosować ludową metodę skutecznego leczenia **kataru,** zwłaszcza u dzieci. Oto ona: „Napełnij garnek gliniany szyszkami chmielowymi, zalej je kwasem zbożowym takim, jakiego pospolicie na wsi używają. Nakryj garnek pokrywą, zlep szpary ciastem i wstaw go do pieca gorącego na 4 godziny. Poczem otwórz garnek, postaw go przed dzieckiem, okryj mu głowę chustką tak, aby para nie uchodziła: tak pozostaw przez pół godziny. Zwykle w krótkim czasie ustępuje pod wpływem tego naparzenia nawet najsilniejszy katar".

Pijąc herbatę czy wyciąg z chmielu trzeba pamiętać, że znane są przypadki nadwrażliwości na to zioło oraz, że dotykanie świeżych roślin może powodować reakcję alergiczną.



**Chrzan pospolity**

*(Cochlearia armoracia* **L.)**

Inne nazwy: chrzan zwyczajny, chrzan warzęcha, krenos (nazwa cygańska).

Angielska: Horse-radish. Francuska: Raifort. Niemiecka: Meerrettich. Rosyjska: chrien.

Chociaż uprawiany był w czasach bardzo dawnych (ponad 2000 lat temu), nie wiadomo, na ile znali chrzan starożytni Grecy i Rzymianie, bo wzmianki o tej roślinie w dziełach Dioskoridesa czy Pliniusza są dość nieklarowne. Na pewno jednak wspomina już o nim w XII wieku św. Hildegarda, a w XV w. jego uprawy w Niemczech rozpowszechniał margrabia Johannes Alchimista. W 1593 roku Marcin z Urzędowa w swoim *Herbarzu polskim* stwierdza, że „chrzan, ziele znakomite w Polsce jest prawie jak pieprz". A Syreniusz poleca go „na bolenie głowy... i polepszenie trawienia".

Na polskiej wsi od stuleci chrzan jest ludowym, naturalnym konserwantem — sok z korzenia dodany do mleka hamuje jego przedwczesne kwaśnienie (szczególnie latem w dni burzowe), osełka masła obłożona liśćmi chrzanu znacznie wolniej jełczeje, pokrojone korzenie rozłożone w spiżarni zapobiegają psuciu się przetworów, a wrzucone do słoi przeciwdziałają mięknięciu kwaszonych ogórków i marynowanych grzybów. Najlepszy wiejski chleb piecze się na chrzanowym Uściu. Suszony chrzan noszony w kieszonce niweluje szkodliwe dla człowieka promieniowania, m.in. groźnych płynących pod ziemią żył wodnych. Niektórzy rolnicy do dzisiaj sadzą chrzan w małych przyzagrodowych, nie opryskiwanych sadach, co hamuje rozwój grzybni na drzewach.

Chrzan pochodzi prawdopodobnie z Europy Wschodniej, zwłaszcza z rejonu Wołga — Don. Do Europy Środkowej sprowadzony został przez Słowian, a w Polsce znany jest na pewno już od XII wieku. Dzisiaj jego uprawa obejmuje prawie wszystkie kontynenty.

Na terenie całej Polski rośnie również dziko w miejscach wilgotnych — koło rowów, nad brzegami rzek, w ogrodach, parkach, na przypłociach i przy miedzach.

Chrzan jest rośliną składającą się z licznych, mięsistych, białożółtawych korzeni, które mogą osiągać średnicę do 10 cm i długość do 60 cm i więcej. Część jadalną stanowi korzeń główny — długi, cylindryczny o białym, nieco włóknistym miąższu. Łodyga rośliny prosto wzniesiona wyrasta do 1 metra i jest pokryta na całej swojej długości siedzącymi liśćmi, równowąskimi, o różnym od dołu ku górze



— kształcie. Pędy kwiatowe, dochodzące do wysokości nawet powyżej 1 metra, wyrastają na wierzchołku pędu głównego albo z kątów liści. Niestety, mimo obfitego kwitnienia w czerwcu i lipcu (tworzą się groniaste kwiatostany z drobnymi białymi kwiatkami) w naszych warunkach chrzan nie zawiązuje nasion i dlatego rozmnaża się wyłącznie wegetatywnie (na korzeniach powstają tzw. pąki przybyszowe, z których rozwijają się nowe rośliny).

Chociaż w Polsce uprawia się jedną odmianę tej rośliny, to jednak możemy wyodrębnić sporo typów lokalnych różniących się wielkością i siłą wzrostu korzenia, ostrością smaku czy ulistnieniem i kształtem liści. Najczęściej na naszych polach uprawiamy chrzan Maliński, Czeski, Bawarski i Śląski.

Wspomniałem już, że roślina rozmnaża się wyłącznie wegetatywnie. Jesienią, na przełomie października i listopada, po zbiorze korzeni głównych (tzw. konsumpcyjnych) z odrostów bocznych tnie się 20—40-centymetrowe sadzonki, które przechowujemy przez zimę i wysadzamy jak najwcześniej na wiosnę, skoro tylko gleba nadaje się do uprawy. Korzenie zebrane jesienią (podorane, a potem wybrane ręcznie) oczyszcza się z ziemi, obcina ostrym nożem wszystkie odrosty boczne (odpowiednio grube będą sadzonkami), przycina nie skoszone wcześniej resztki liści. Tak przygotowany chrzan przechowuje się przez zimę, najczęściej w specjalnych rowach, okryty słomą i ziemią.

Korzeń chrzanu zawiera bakterio- i grzybobójcze fitoncydy, gorczyczny olejek eteryczny o znacznej zawartości siarki — izotiocyjanian allilu, flawonoidy, enzymy, cukry,, białka, aminokwasy, witaminy — prowitaminę A, B, C (aż 100 mg w 100 g suchej masy) i E, sole mineralne — m.in. wapń, magnez, żelazo, fosfor i potas.

Tarty chrzan ma duże znaczenie dietetyczne — ułatwia trawienie białek zwierzęcych, pobudza wydzielanie soków trawiennych, ułatwia przyswajanie pokarmów, usprawnia całą przemianę materii. Ponieważ działa zabójczo na niektóre bakterie, skutecznie odkaża górne drogi oddechowe. Jego właściwości rozgrzewające przynoszą ulgę w reumatyzmie, bólach korzonkowych i różnego rodzaju nerwobólach. Jest wreszcie dostarczycielem naturalnych witamin, przede wszystkim kwasu askorbinowego (wit. C), skutecznie likwidując m.in. krwawienia z dziąseł.

Z chrzanowego korzenia możemy domowym sposobem przygotować przetwory dietetyczne i lecznicze.

Chrzan jako przyprawa. Świeżo utarty korzeń zakwaszamy sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym lub octem winnym. Z dodatkiem odrobiny cukru i śmietany stanowi doskonałą przyprawę trawienną



do mięs, ryb, sosów, a nawet do tłustych serów. Doskonale łączy się również z gotowanymi i utartymi burakami ćwikłowymi — powstaje w ten sposób staropolska „ćwikła z chrzanem".

**Syrop chrzanowy.** Około 100 g świeżego utartego chrzanu mieszamy z 1/2 szklanki przegotowanej ostudzonej wody, odstawiamy pod przykryciem na 30 minut, wyciskamy przez płótno i dodajemy 100 g miodu. Powstały syrop pijemy 3 razy dziennie po łyżce stołowej przy kaszlu i nieżycie górnych dróg oddechowych. Dzieci jedną łyżeczkę od herbaty.

**Wino chrzanowe.** 100 g utartego chrzanu zalewamy butelką wina. Po 24 godzinach przecedzamy przez gęste płótno. Pijemy 3 razy dziennie po łyżeczce przy awitaminozie i fizycznym wyczerpaniu.

**Piwo chrzanowe.** Około 50 g świeżego korzenia drobno siekamy i zalewamy litrem piwa, pozostawiamy pod przykryciem na 1 dzień, odcedzamy i pijemy małymi porcjami w ciągu 2—3 dni w celu oczyszczenia nerek ze zbędnych złogów. Kurację można powtórzyć kilkakrotnie, ale z 4—5-dniową przerwą.

**Nalewka chrzanowa.** Około 100 g tartego chrzanu zalewamy szklanką czystej wódki, odstawiamy na tydzień w zakręconej butelce, odcedzamy przez gęste płótno (a nawet wyciskamy pozostałość). Powstałą nalewką smarujemy chore miejsca przy bólach korzonkowych, rwie kulszowej, reumatyzmie.

**Okład z miazgi.** Utarty chrzan przykładamy na chore miejsce, przykrywamy ceratką i trzymamy aż do uczucia silnego pieczenia. Po zdjęciu okładu skórę wycieramy do sucha i smarujemy cienką warstwą wazeliny kosmetycznej.

Zalety tej rośliny sławiło w historii polskiego ziołolecznictwa wielu autorów, a o jej wszechstronnym działaniu dowiadujemy się m.in. z zielnika Spiczyńskiego (1556 r.): „Chrzan przychodzi nie tylko do przysmaku stołowego używania, ale do lekarstw. Starożytni czynili z chrzanu lekarstwo przeciwko boleniu głowy zaziębionej tym sposobem: chrzan drobno pokrajawszy suszyli i miałko utartego po łyżce z winem ciepłem choremu pić dawali, każąc mu się zaraz w pościeli co najlepiej pocić (...) Mocz nad przyrodzenie zatrzymany potężnie wywodzi utarty a w winie i w maśle smażony, a na łono i na krzyże co najcieplej przykładany (...) Kamień krzy i moczem wywodzi, jako i rzodkiew, w talarki nakrajany i w winie białem przez noc moczony i trunkiem używany (...) Zimny żołądek zagrzewa i przeto sposobny do trawienia czyni (...) Duszność w piersiach układa, rozgrzaniem swem truciznom i jadom odpór daje



**Czosnek pospolity**

*(Allium sativum* **L.)**

Inne nazwy: białe ziele, czosnek domowy, czosnek kuchenny, czosnek siewny, czosnek ogrodowy,

Angielska: Garlic. Francuska: Ail. Niemiecka: Knob-Lanch. Rosyjska: Czesnok.

Już w mitologii greckiej miał czosnek moce tajemne. Bogini Pharmakis Hekate powierzyła innej bogini — Artemis straż nad swoim ogrodem ziołowym w Phasis na Kolchidzie. Córkami Hekate były Medea i Circe, które wspaniale znały się na roślinach leczniczych. Apollo, który był lekarzem bogów, leczył piwonią Plutona i Hermesa, a Odyseuszowi dał dla przeciwdziałania czarom rzucanym przez Circe ziele *mołly,* nazwane przez botaników *Allium magicum* — czosnek magiczny.

Sumerowie, tworzący najstarszą znaną kulturę terenu Mezopotamii, już 5 tysięcy lat przed naszą erą leczyli zaklęciami i magią, posługując się przy tym częściami roślin — m.in. cebuli i czosnku, które zresztą uprawiali.

Według najdawniejszych wierzeń ludowych czosnek przeciwdziałał czarom, urokom i różnym zaraźliwym chorobom. Dodawany do napojów lub noszony na szyi jak korale (ilu wrogów tyle ząbków czosnku) strzegł od nieprzyjaciół, odpędzał „złe oko".

W Europie Wschodniej bukiety kwitnących roślin wieszano w oknach, by odpędzać wampiry, a jedno z przysłów południowych Słowian twierdziło wręcz, że „zmyka, jak czarownica od czosnku". Również w Italii bardzo długo przetrwał zwyczaj noszenia czosnku przeciwko „złemu spojrzeniu", a w niektórych krajach Wschodu dawano dzieciom czosnek przeciwko urokom.

Czosnek jako przyprawę uprawiano powszechnie w starożytnym Egipcie i Grecji. W starożytnym Rzymie powszednim pożywieniem żołnierzy było tzw. moretum, sporządzone z utartego czosnku z octem, oliwą i orzechami. Zresztą, od rzymskich legionistów potrawę przejęli później Iberowie oraz Gallowie i spopularyzowali u siebie pod nazwą „aillee" do tego stopnia, że jeszcze po wielu wiekach specjał na tyle był popularny wśród południowych Francuzów, że nazywano ich wręcz „przeżuwaczami czosnku". (Zresztą podobnie wyrażał się kiedyś o Grekach rzymski pisarz Horacy). Czosnek wreszcie był też ulubionym pokarmem Hebrajczyków. A wymieniają go i opisują jego właściwości lecznicze Hipokrates i Galen, a także liczni autorzy średniowiecza.



Skąd się zatem wzięła ta popularna od wieków roślina przyprawowa i lecznicza? Pochodzi z Dżungarii i stepów kirgiskich, skąd bardzo wcześnie Mongołowie przenieśli ją do Chin. Dzisiaj rodzaj *Allium* L. (czyli czosnek) uprawiany jest niemal we wszystkich krajach świata i obejmuje kilkaset gatunków! W Polsce dziko rośnie 12 gatunków tej rośliny, a 7 jest uprawianych.

Czosnek jest rośliną wieloletnią wykształcającą pod ziemią kulistą cebulę (zwaną często główką), która składa się z kilku lub kilkunastu cebulek bocznych (tzw. ząbków) otoczonych białą lub czerwoną papierowatą łuską. Rozdzielanie cebuli na części dawniej nazywano czosaniem, stąd nazwa czosnek. Z cebuli wyrasta prosta łodyga otoczona dość wąskimi (około 1 cm) i płaskimi liśćmi. Na szczycie wykształca się kwiatostan zawierający drobne, różowobiałe kwiaty oraz małe, najwyżej centymetrowe, bulwkowate rozmnóżki. Czosnek, nie posiadając nasion, rozmnaża się wegetatywnie z cebulek powstałych w kwiatostanie lub poprzez dzielenie cebuli.

Ząbki sadzimy w ziemi wiosną lub jesienią. Dojrzałe główki zbieramy, kiedy części nadziemne rośliny zaczynają żółknąć i przechowujemy najczęściej w postaci splecionych „warkoczy", które zawieszamy w kuchni.

Ząbki czosnku zawierają przede wszystkim mieszaninę lotnych bakteriobójczych związków, które w 1928 roku radziecki uczony Borys Tokin nazywał fitoncydami. W skład olejku lotnego wchodzą związki siarkowe, a wśród nich alliina bezwonna, która po roztarciu (pod wpływem enzymów) rozkłada się, w wyniku czego powstaje alliicyna (dwusiarczek alliilu) i właśnie ona ma tak ostry, nieprzyjemny zapach. (Cały ten skomplikowany proces prowadzący do powstawania zapachu czosnku udało się rozszyfrować dopiero w 1947 r.). Oprócz cennych fitoncydów roślina zawiera cukry, flawonoidy, fitosterole, pektyny, witaminy (m.in. witaminę C, kwas nikotynowy i jego amid) oraz sole mineralne (m.in. wapń, żelazo, magnez, cynk, jod i fosfor).

Czosnek przede wszystkim działa bakteriobójczo — niszczy liczne drobnoustroje, wirusy, drożdże i grzyby. Zabija też lub obezwładnia pasożyty jelitowe. Zwiększa wydzielanie soków trawiennych, pobudza wydzielanie żółci, przeciwdziała nadmiernej fermentacji w jelitach, ułatwia przyswajanie składników pokarmowych. Wywiera korzystne działanie na układ krążenia (obniża m.in. ciśnienie krwi) i na drogi oddechowe, uznawany jest ponadto za skuteczny środek przeciwmiażdżycowy (obniża we krwi poziom cholesterolu i kwasów tłuszczowych.)



Należy zatem do grupy roślin „dobrych na wszystko" i choć kiedyś nazywano go lekiem uniwersalnym dla ubogich, dzisiaj powszechnie ceniony jest w ziołolecznictwie. A zażywać możemy go w różnych formach.

**Czosnek w plasterkach.** Kroimy 1—2 ząbki czosnku na plasterki Pnie rozgryzając ich połykamy, popijając 1/4 szklanki letniej przegotowanej wody. Najlepiej połykać czosnek w plasterkach tuż przed posiłkiem dla pobudzenia trawienia i lepszego przyswajania składników pokarmowych.

**Napar** z **czosnku.** Siekamy drobno 3—4 ząbki czosnku i zalewamy szklanką gorącego mleka. Pijemy codziennie na noc dla wzmocnienia lub w przewlekłych schorzeniach dróg oddechowych.

**Nalewka czosnkowa.** Około 15 dag świeżego czosnku ucieramy na tarce, zalewamy 0,5 1 czystej wódki 40% i pozostawiamy w zamkniętej butelce przez 5 dni, często wstrząsając. Po odcedzeniu na gęstym sicie i przesączeniu przez gazę nalewkę przechowujemy w lodówce. (Jeśli zamierzamy przetrzymywać ją w temperaturze pokojowej do zalania powinien być użyty spirytus). Zażywamy 5—20 kropli w 1/4 szklanki mleka lub kefiru 2—3 razy dziennie na wzmocnienie, przeciw miażdżycy naczyń krwionośnych, dla poprawy trawienia. Po miesięcznej kuracji trzeba zrobić 2—3 tygodniową przerwę.

**„Winko" z czosnku.** Około 20 średnich, rozgniecionych ząbków czosnku zalewamy sokiem z 4 cytryn i litrem przegotowanej ciepłej wody. Mieszaninę przetrzymujemy przez całą dobę w cieple w przykrytym naczyniu. Następnie starannie odcedzamy i przechowujemy w szafce w zakorkowanej butelce. Pijemy „winko" rano i wieczorem po małym kieliszku dla poprawy samopoczucia, uodpornienia organizmu, dla zapobiegania miażdżycy.

W sprzedaży są również preparaty zawierające czosnek: A11 i o fi 1 (tabletki) i Alliostabil (krople).

Już w dawnych czasach czosnek używany był przeciwko chorobom tzw. zaraźliwym, stąd zwyczaj u wielu ludów Wschodu i u Żydów jadania surowych ząbków rośliny i noszenia ich przy sobie. (W Talmudzie czosnek zalecany jest też przeciwko niemocy płciowej i jako lek sprzyjający długowieczności.)

Wiemy również, że Egipcjanie (dla ochrony przed licznymi chorobami) karmili nim robotników ciężko pracujących przy budowie piramid. W salernitańskiej księdze zdrowia z XI wieku czytamy: „Pokarmem dobrym czynisz, kiedy dodasz wina, a kiedy przydasz czosnku — będzie medycyna". Falimierz w swoim *Zielniku* podaje: „Też czosnek dobry jest bardzo ludziom prostym kmiotkom, którzy





jadają grube rzeczy zimne, a piją wodę, tedy czosnek trawi w nich ty karmie i niemocy broni...". Słynny Syreniusz w 1613 roku tak pisze o czosnku: „Wątrobne żyły zamulone otwiera... wyciera i gładzi piszczałkę, przez którą tchnienie miewamy... kaszel zastarzały uspokaja... ciało rumiane y twarzy rumieńcu dodawa... czerw wszelaki w żywocie morzy". A ksiądz Kluk w swoim *Dykcyonarzu* twierdzi, że czosnek „bardzo skuteczny jest we flegmiastym kaszlu", podczas gdy współczesny mu *Dykcyonarz medyki i chirurgii* zaleca „mieć główkę czosnku w ustach lub ją nosić przy sobie, aby być bezpieczniejszym od zarazy".

Tymczasem czosnek był i pozostał do dzisiaj nie tylko cennym lekiem roślinnym, ale przede wszystkim przyprawą wszechobecną w kuchni przede wszystkim francuskiej, chińskiej, krajów śródziemnomorskich i Ameryki Południowej. Również i w Polsce dodawany jest do mięs, ryb i sosów, a bez niego trudno sobie wyobrazić dobry żur i wiejską kiełbasę. Książki kucharskie zawierają wiele przepisów na zupy, sosy i inne potrawy czosnkowe. Zatem podaję tylko przepis na starożytne moretum:

2—3 ząbki czosnku ucieramy z solą, orzechami włoskimi, sokiem z cytryny (**lub** octem winnym) i oliwą. Powstałą masą smarujemy chleb.

Niestety, kuracje oraz potrawy czosnkowe mają również swoje minusy — zapach czosnku wydziela się z ust i przez skórę jeszcze przez kilka godzin po zjedzeniu. Dlatego w starożytnym Rzymie wykwintniejsze sfery maskowały niemiłą dla otoczenia woń, spożywając czosnek razem z nacią pietruszki lub selera. Sposób ten praktykowany jest do dziś. Nieco łagodzą woń czosnku również gryzione ziarnka kawy, owoce czarnuszki i jałowca oraz goździki.

### Dąb szypułkowy

{*Quercus robur* L.)

Inne nazwy: dąb pospolity, dąb królewski.

Angielska: Oak. Francuska: Chene. Niemiecka: Eiche. Rosyjska: Dub.

Kiedy zastanawiam się, dlaczego **u** większości pierwotnych ludów białych dęby były drzewami świętymi, dochodzę do wniosku, że powodów było kilka: imponujące rozmiary tych drzew (wysokość sięgająca kilkudziesięciu metrów i rozłożysta korona złożona z grubych



konarów), duże siły witalne (żyją średnio 500 lat) i wreszcie fakt, iż w lesie pioruny najczęściej uderzają w dęby (dlatego nasi praprzodkowie utożsamiali sobie boga gromów z tym właśnie drzewem). Jak pisze M. Ziółkowska w *Gawędach o drzewach* — „W Grecji dąb był drzewem Zeusa, najwyższego boga, pana światłości i nieba. Spełniał rolę boskiego wieszcza. Dodona, najdawniejsze siedlisko wyroczni greckiej w Epirze, pyszniła się całym gajem świętych dębów — wróżbitów". W Helladzie i Ttalii stare dęby były w ogóle drzewami wyrocznymi, personifikacją boga. Starożytni Rzymianie poświęcali to drzewo władcy bogów i ludzi — Jowiszowi. Również Słowianie utożsamiali dąbr (starosłowiańska nazwa dębu) z bogiem m.in. błyskawic i ognia, a najbardziej rozłożystemu drzewu w lesie oddawali boską cześć, u jego stóp składając liczne ofiary; tutaj też odbywały się sądy i narady wojenne.

Wspomniałem, że uważano dęby za drzewa wróżebne — z ich liści i żołędzi przepowiadano np. złe lub dobre plony, urodzaje lub klęski żywiołowe. Rok, w którym obficie obrodziły żołędzie, zapowiadał powodzenie w hodowli zwierząt gospodarskich. Jeśli liście na drzewach czerwieniały wcześniej niż zwykle, mogło to zapowiadać klęski pożarów. A masowe opadanie wszystkich liści wczesną jesienią ostrzegało przed rychłą i srogą zimą. Przypisywano dębom też właściwości magiczne — suszone liście wkładano w strzechy lub ściany domostw, by rodzinę ustrzegły od złych uroków.

Również w średniowieczu dąb stanowił symbol siły, dostojeństwa, powagi, szlachetności, sławy i długowieczności. Stąd jego żołędzie i liście tak często spotykamy w herbach rycerskich i monarszych, na orderach i w haftach wojskowych. W Europie Środkowej i Północnej dębowymi wieńcami (niby greckimi wawrzynami) obdarowywano zwycięskich wodzów i innych zacnych ludzi.

O rozpowszechnieniu dębów w naszym kraju świadczę po dziś dzień nazwy wielu wsi i miejscowości (Dębno, Dąbrowa, Dąbrówka, Dęblin, Dąbie Wielkie), a także nazwisk o źródłosłowach związanych z dębem i dąbrowami (Dąb, Dąbek, Dąbrowa, Dąbrowski, Dembiński, Dąbkowski, Żołędziowski).

Jest jednym z najstarszych drzew świata — rósł już około 65 milionów lat temu. Obecnie w strefie umiarkowanej półkuli północnej spotykamy ponad 200, a w Polsce — 3 gatunki dębów (szypułkowy, bezszypułkowy, omszony) i ich mieszańce. W naszym kraju dąb szypułkowy rozpowszechniony jest w lasach liściastych i mieszanych na całym niżu oraz w Karpatach i Sudetach do wysokości 700 m n.p.m.





Stary dąb jest drzewem o rozłożystej, nieregularnie rozgałęzionej koronie, złożonej z grubych konarów i potężnym walcowatym pniu pokrytym do około 30 roku życia srebrnoszarą i gładką, a później ciemną, głęboko popękaną korą. Może doczekać wieku aż 2000 lat. średnio żyje jednak 500 lat i wyrasta do wysokości aż 40 m! Liście dębu — o długości do 14 cm — są skórzaste, odwrotnie jajowate, nieregularnie klapowate z 4—7 parami zaokrąglonych klap, u nasady zwykle zaopatrzone w uszka. Zakwita w kwietniu i maju, a jego wiatropylne, niepozorne kwiaty (męskie w zwisłych przerywanych kotkach, żeńskie w gronach dwu- do kilkukwiatowych na długich szypułkach) rozwijają się jenocześnie z liśćmi. Z kwiatów powstają orzechy (żołędzie) o jajowatym pokroju, tępo ścięte u podstawy, najpierw zielone, z czasem brązowiejące, ujęte w zdrewniałą miseczkę. Dojrzewają we wrześniu i październiku, a drzewo szczególnie intensywnie owocuje co 4 lata, tj. w latach zwanych wprost żołędnymi.

Znaczenie lecznicze ma przede wszystkim kora dębu, czasami zaś tylko liście i żołędzie oraz naroślą na liściach, czyli galasy (dębianki). Korę zbiera się wiosną, w marcu i kwietniu (kiedy tylko ruszą soki), z młodszych, gładkich 3—5-letnich gałęzi, wyłącznie z wyrębów leśnych lub podczas „prześwietlania" młodników przez służbę leśną. Drzew nie wolno korować „na żywo", dlatego zdejmuje się szarobrunatną lub srebrzystoszarą korę przez odpowiednie nacinanie bądź przez struganie wyłącznie odciętych gałęzi. Suszy się ją na słońcu lub w suszarni powietrznej w temperaturze około 50°C. Galasy (czyli patologiczne naroślą na młodych pędach, w których są jajeczka owada — galasówki) zbiera się wczesną wiosną lub późną jesienią.

Kora dębu zawiera 10—15% garbników (galasy nawet do 70%!), kwasy fenolowe, flawonoidy, trójterpeny, związki żywicowe i sole mineralne. Owoce (żołędzie) są zasobne w węglowodany, zawierają ponad 35% skrobii i kilka procent cukrów, nieco garbników i sporo mikroelementów; kawa z nich jest zatem pożywnym napojem.

Wyciągi z kory zawierają dużo garbników, dzięki którym działają ściągająco na nabłonek (garbniki tworzą z białkami trwałe połączenia), dzięki czemu doskonale przeciwdziałają np. biegunce, zapobiegają odwodnieniu naszego organizmu, ubytkowi ważnych dla zdrowia soli mineralnych. Garbniki mogą też niszczyć (nawet odporne na antybiotyki) chorobotwórcze bakterie jamy ustnej i przewodu pokarmowego. Wyciągi z kory stosujemy więc przede wszystkim w nieżytach



żołądka i jelit, w chorobach z nadmierną ilością śluzu w jelitach (co pogarsza przyswajanie pokarmów), w leczeniu stanów zapalnych śluzówek jamy ustnej i gardła.

Odwar z kory. Łyżkę suszonej kory dębowej zalewamy szklanką wody i gotujemy przez 5 minut. Odstawiamy na kwadrans, przecedzamy i pijemy w 2—3 porcjach w przypadkach biegunek oraz nieżytów żołądka i jelit.

Do 15 minutowej kąpieli gotujemy przez 10 minut odwar z 5 łyżek kory w litrze wody. Kąpiel stosujemy w zapaleniu skóry, infekcji bakteryjnej, grzybiczej lub drożdżakami.

Połączony odwar kory dębowej i rumianku tworzy doskonały środek ziołowy do moczenia nóg w przypadku ich nadmiernej potliwości.

Nalewka z galasów. Około 100 g galasów zalewamy 0,5 1 70% spirytusu. Nalewkę można stosować już po 2 tygodniach: 1—2 łyżeczki „nastoju" na szklankę letniej przegotowanej wody — do płukania jamy ustnej i gardła w przypadku infekcji.

Kawa żołędziowa (przepis przedwojenny z 1936 r. wg J. H. Głoga). „W jesieni, kiedy dojrzałe żołędzie opadają z dębów, zbiera się je, oczyszcza z szypułek i mierzy litrem. Na każdy litr świeżych żołędzi nalewamy podwójną ilość miękkiej źródlanej wody i pozostawiamy tak na przeciąg 24 godzin. Po upływie doby wodę się zlewa i daje taką ilość świeżej, w której żołędzie muszą się krótko zagotować, a potem zupełnie ostygnąć. Zimne, odcedza się z wody, przesusza i obiera z łupin. Wyłuskane środki pali się jak zwykłą kawę prawdziwą (np. na patelni — przyp. autora) i przechowuje w szczelnym zamknięciu". Kawę żołędziową parzymy jak naturalną i możemy pić jako codzienny napój do śniadania czy kolacji na ogólne wzmocnienie całego organizmu.

Kora dębowa wchodzi w skład gotowych mieszanek ziołowych Vagosan, a wyciąg z niej jest składnikiem preparatu Hemostin.

Nasi przodkowie uważali żołędzie za niezwykle pożywny pokarm. Na przykład Pliniusz podaje, że były one pokarmem ludzi wcześniej niż pszenica. W badaniach szwajcarskich osad z czasów neolitu archeolodzy odkryli, że były one zbierane masowo, jak orzechy laskowe. Niektórzy botanicy twierdzą wręcz, że żołędzie przed wieloma wiekami stanowiły podstawowe pożywienie dla wielu mieszkańców półkuli północnej. Pewne jest natomiast, że ludzkość sięgała po nie w okresach głodu — palone i mielone dodawano do chleba i innych wypieków. Podczas I wojny światowej w Niemczech i Austrii gromadzono całe wagony żołędzi, które wojsko i ludność cywilna zjadała



właśnie w chlebie jako pożywny dodatek. Do dzisiaj są składnikiem pożywienia Indian w północnej Kalifornii w Stanach Zjednoczonych.

Bogatymi w węglowodany owocami dębu wprost zajadają się zwierzęta leśne. Jak pisze w *Wiadomościach Zielarskich* dr S. Kossak z Instytutu Badawczego Leśnictwa w Białowieży: „Jesienią zwierzęta gromadzą zapasy tłuszczu na trudne, zimowe miesiące. Gdy znajdą żołędzie, to rozpoczynają okres wielkiego obżarstwa. Żubry, jelenie, dziki, sarny, wiewiórki i myszy schodzą się pod owocujące dęby na ucztę. Nawet sójki rezygnują z „wybierania się za morze" i wrzaskliwymi gromadami przeszukują korony drzew. Wybredna i delikatna sarna potrafi w ciągu jednego posiłku, który trwa około 1,5 godziny, zjeść nawet 100 żołędzi (około 20 dag)".

Za żołędziami przepadają również nasze udomowione świnie. Kiedyś jesienią wypasano w dąbrowach całe ich stada. Jak pisał już w 1616 roku Teodor Zawadzki: „Kędy żołądź albo bukiew (orzeszki bukowe — przyp.autora) jest, puszczają świnie na żołądź o św. Michale (29 września) albo je nią w karmikach karmią".

Trzeba też wspomnieć, że trwałe, ciężkie, brunatnawe drewno dębowe jest bardzo wysoko cenione w budownictwie, meblarstwie, kołodziejstwie czy szkutnictwie.

Dąb (drzewo owiane legendami) był natchnieniem wielu poetów. Między innymi w *Beniowskim* pisze o nim Juliusz Słowacki:

*Był to ów sławny dąb, gaduła stary,*
*Jak czarownica krzywy i wybładiy.*
*Ogniste zeschłe kora miała szpary.*
*Z konarów liście na poły opadły.*
*Liść, co pozostał — zwiędły i zwalany,*
*Szumiał po drzewie jak krwawe łachmany.*

## Dziewanna wielkokwiatowa
## *(Verbascum thapsiforme* Schr.)

Inne nazwy: dziwizna, dziewizna, dziewana, dziewanna wiązkowata, dziewanna kutnerowata, dziewanna podobna, dziewanna lekarska, kędzierzawica leśna, kędzierzawica polna, knotnica leśna, knotnica polna, gorzyknot, gorzygrot, szabla, królewska świeca.

Angielska: Wool Mullein. Francuska: Bouillon blanc. Niemiecka: Grossblumige Kónigskerze. Rosyjska: Korowiak wysokij.



Jej obecna polska nazwa — dziewanna pochodzi od synonimu pierwotnego — dziewizna, co oznaczało roślinę dziko rosnącą. Jako zioło ceniona była już w starożytności, a jej szczegółowe opisy znajdujemy u tak sławnych medyków, jak Hipokrates, Arystoteles, Dioskorides, Pliniusz, a nieco później również św. Hildegarda i Paracelsus. Wiele uwagi poświęcali dziewannie wielkokwiatowej również i polscy zielarze. I tak na przykład już w 1568 roku Marcin Siennik stwierdzał autorytatywnie, że kwiecie tej rośliny chroni przed czarami i odpędza złe duchy, a w roku 1613 Szymon Syreński zachwalał nie tylko kwiat, ale również korzeń dziewanny jako doskonały środek na różne dolegliwości, m.in. na płuca, febrę i bóle zębów. Przez wieki całe w medycynie ludowej z kutneru sporządzano najprzeróżniejsze medykamenty: herbatki, odwary, maści, wino, wódkę, olej, konfekty, suchy proszek i inne specyfiki.

Ta piękna roślina, pochodząca z południowo-zachodniej Azji, występuje obecnie w stanie naturalnym niemal w całej Europie. W Polsce jest pospolita na niżu i niższych pogórzach, gdzie rośnie najczęściej na glebach jałowych, piaszczystych i kamienistych. Zbieracze ziół szukają jej najczęściej na słonecznych pagórkach, na wszelakich odłogach i nieużytkach, kamieńcach, zrębach leśnych, przydrożach, starych gruzowiskach.

Jest rośliną dwuletnią, tworzącą w pierwszym roku rozetę dużych, eliptycznych, krótkoogonkowych liści. Dopiero w drugim roku wybija w silną, niekiedy nawet 2-metrową ulistnioną łodygę zakończoną dużym kłosowatym kwiatostanem, na którym gęsto, w pęczkach po 3—5, osadzone są duże, złocistożółte kwiaty, które rozwijają się w lipcu i sierpniu stopniowo, od dołu ku górze.

Owocem jest odwrotnie jajowata, zaostrzona torebka z licznymi, brunatnymi lub brunatnoczarnymi nasionami.

Do celów leczniczych zbieramy kwiaty dziewanny bez kielicha. Oto szczegółowa instrukcja dla zielarzy, którą wyczytałem w przedwojennej książce J. H, Głoga *Zioła lecznicze:* „Zbierać należy same korony kwiatów, wyskubując je z kiosków. Zbioru dokonywać można tylko we dnie słoneczne, w południe, aby nie było rosy ani rannej, ani wieczornej; suszyć cieniutkimi warstwami na słońcu, aby proces ten trwał jak najkrócej. Jeżeli suszone są nieodpowiednio i zmienią barwę, nie nadają się do celów leczniczych. Wysuszony dokładnie kwiat chowa się w suchych, mocno zatkanych naczyniach."

Kwiaty dziewanny zawierają saponiny o bliżej nieznanej jeszcze budowie, śluzy, flawonoidy, kwasy organiczne, związki tłuszczowe, olejek eteryczny i liczne biopierwiastki, m.in. żelazo, wapń i krzem.



Zioło działa osłaniająco na błony śluzowe, zmiękczająco, wykrztuśnie, ściągająco, przeciwskurczowo i napotnie.

**Napar** z **kwiatów. 1** łyżkę suszonych kwiatów zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na 15 minut. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy dziennie po pół szklanki po jedzeniu w suchym, męczącym kaszlu, **w** chrypce, **w** przewlekłych stanach zapalnych żołądka i jelit.

**Odwar** z **kwiatów.** 2 łyżki suszonych kwiatów zalewamy 2 szklankami wody i gotujemy przez 15 minut na małym ogniu. Po przecedzeniu odstawiamy na 10 minut i pijemy w 4 porcjach po jedzeniu w ciągu dnia jako środek łagodnie uspokajający. Odwaru możemy używać również do płukania gardła i na okłady w przypadku oparzeń, stłuczeń i różnych stanach ropnych skóry.

**Nalewka** z **kwiatów.** 100 g świeżych kwiatów zalewamy 0,5 1 spirytusu, mocno wstrząsamy i odstawiamy butelkę na 14 dni. Pijemy 2 razy dziennie 15—20 kropli w kieliszku wody w przeziębieniach. Nalewkę możemy też wcierać w skórę w bólach kostnych i stawowych.

Wiejscy zielarze dziewanną leczyli nie tylko ludzi, ale również zwierzęta domowe. Wysuszony i rozdrobniony korzeń dodawano bydłu do paszy w chorobach płucnych. Utłuczone liście i kwiat przykładano na zagwożdżone kopyta końskie. Okładami z gotowanych, gorących jeszcze liści leczono u różnych zwierząt przeróżne guzy i zgrubienia na ciele. Przeziębionym kotom do mleka dodawano pół na pół napar z kwiatów dziewanny. Wreszcie zmielone korzenie tej rośliny wymieszane z mąką i kaszą wpływają tucząco na drób, szczególnie kury.

## Dziurawiec zwyczajny

*{Hypericum perforatum* L.)

Inne nazwy: ziele św. Jana, ziele świętojańskie, dzwoneczki, dzwoniec, dzwonek, dzwonek czerwony, dzwonki Panny Maryi, krewka Matki Boskiej, boża krewka, przestrzelon, krzyżowe ziele, obieżyświat, wrzosowiec, zwierzobój.

Angielska: St. Johns Wort. Francuska: Herbe a mille trous. Niemiecka: Durchlóchertes Johanniskraut. Rosyjska: Zwieroboj pronzjennolistnyj.

Nazwa: dziurawiec wywodzi się bez wątpienia od jasnych pun-



' * * $ * ! ! * * * "

kcików, jakie możemy dostrzec, jeśli liście i płatki kwiatów tej rośliny obserwować będziemy pod światło. Owe „dziureczki" są w rzeczywistości niemal mikroskopijnymi zbiorniczkami olejku lotnego, który nadaje roślinie delikatny balsamiczny zapach. Legenda zaś głosi, że to sam diabeł poprzekłuwał liście dziurawca, bowiem pozazdrościł aniołom, leśnym duszkom, zwierzętom i ludziom tej niezwykłej mocy leczniczego ziela. Zazdrosny czart musiał się mocno napracować, skoro np. ludowa medycyna niemiecka nadała roślinie nazwę Tausendlochkraut, czyli „ziele o tysiącu dziur". Ale przyznać też trzeba, że diabeł miał czego nam pozazdrościć, skoro słynny Paracelsus (1493—1541) pisze w swoim zielniku: „Własności leczniczych tego ziela nie da się wprost opisać. Nie ma lekarstwa, które by z takim powodzeniem można stosować w różnego rodzaju przypadłościach, jak dziurawiec". Ten słynny zielarz i mędrzec z Hohenheim w swojej praktyce medycznej uznał dziurawiec za wszechlek i aplikował go obłożnie chorym, uzyskując wiele cudownych uzdrowień, które zjednały mu jednak tylu entuzjastów co nieprzejednanych wrogów. Również wielu innych legendarnych zielarzy, m.in, Hipokrates z Kas, Awicenna, Albertus Magnus, św. Hildegarda, Jasnowidząca z Prevorst, Szymon Syreniusz uważają dziurawiec za lek o prawdziwie cudownych właściwościach.

A dziurawiec w Polsce rośnie pospolicie. Ten niski (dochodzący do 60 cm) półkrzew o drobnych, owalnych liściach i żółtych kwiatach zabranych na szczytach pędów spotkać można w lasach liściastych, iglastych i mieszanych, na wyrębach, błoniach, łąkach, w dolnych partiach górskich, w różnego rodzaju zaroślach, na suchych wzgórzach, a nawet na miedzach. Roślina zakwita zwykle w okresie św. Jana (24 czerwca) — stąd niewątpliwie jedna z ludowych nazw „świętojańskie ziele" — i wykształca kwiaty promieniste o średnicy około 3 cm, o żółtej koronie, zebrane na szczycie ziela w tzw. baldachogrona. Kwitnienie trwa niekiedy od czerwca aż do września i kończy się wytworzeniem owocu — torebki o długości do 1 cm, otwierającej się trzema klapkami, napełnionej mnóstwem drobnych ciemnobrunatnych nasion.

Właściwościami leczniczymi charakteryzuje się nadziemna część rośliny, a ziele dziurawca zbieramy w początkach jego kwitnienia — konkretniej już wtedy, gdy część roślin w pełni kwitnie, a reszta pozostaje w pąkach kwiatowych. Pamiętajmy jednak, żeby zawsze ścinać pędy około 10 cm nad ziemią, co umożliwi dalsze ich odrastanie. Zebrane ziele dziurawca trzeba suszyć w miejscu przewiewnym, ciepłym, ale zacienionym, a więc nigdy na słońcu. Zioło rozkładamy



cienką warstwą na białym papierze, na sitach lub lnianym płótnie i gdy pędy już zupełnie wyschną, wykruszamy z nich ziele, które przechowujemy w torbach papierowych.

Nazwa botaniczna dziurawca — *Hypericum* wywodzi się z Grecji, od słów oznaczających „nad podziw" — co należy oczywiście rozumieć jako nad podziw skuteczny. W jednym ze swoich utworów Horacjusz wypowiada najbardziej chyba znamienne dla tego zioła zdanie „Cur moriatur homo, dum Hypericum crescet in horto?" (Dlaczego człowiek umiera, jeśli w ogrodzie rośnie świętojańskie ziele?). A słynny lekarz naturalista — ksiądz Kneipp pisze: „To ziele wywiera wielki wpływ na wątrobę, a herbata jest znakomitem dla niej lekarstwem. Skutki lecznicze można widzieć w moczu, w którym całe kosmyki pływają materyj chorobotwórczych. Bóle głowy pochodzące z wodnistych cieczy albo gniecenie w żołądku, małe zaflegmienie piersi i płuc leczy odwar dziurawca bardzo szybko". Inni znani zielarze — Bock (w 1568 roku) i Matthiolus (w roku 1626) zalecają ten naturalny lek m.in. przeciwko dokuczliwej rwie kulszowej, atakom apoplektycznym, kamieniom żółciowym i owrzodzeniom. W przedwojennym opracowaniu *Wartość lecznicza ziół krajowych* dr Bohm określa dziurawiec jako skuteczny lek naturalny przeciwko różnego rodzaju rozstrojom nerwowym, uszkodzeniom nerwów, chronicznym bólom głowy, przemęczeniom umysłowym wszelkiego pochodzenia. Również przed wojną inny znany lekarz — zielarz dr Byliński w czasopiśmie *Therapia Nova* tak wyraża się o ziołowym „wszechleku": „W pewnych etapach życiowych nagromadzają się we krwi i w tkankach różne pierwiastki jako produkt życiowych czynności organizmu, wskutek czego wytwarzają się zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej we krwi, czyli tzw. kwasica ustrojowa. (...) W ogóle we wszystkich niedomaganiach organizmu kwasica jest przyczyną powstawania różnych chorób, zasadowy zaś stan organizmu jest oznaką wyzdrowienia. (...) Wejście więc w biochemizm protoplazmatycznej komórki soku dziurawca i naparu ziółek z tej rośliny (przeważnie złożonych) staje się tym niezbędnym czynnikiem, który w stosunkowo krótkim czasie przeistacza organizm i z zakwaszonego czyni go zasadowym i zdrowym".

Według współczesnej nauki o roślinach leczniczych, dziurawiec zawiera wiele związków tzw. czynnych (m.in. garbniki, cholinę, flawonaidy, pektyny, węglowodany, kwasy wielofenolowe, fitosterole, tłuszcze, sole mineralne). Jeśli zmiażdżymy w palcach kwiat rośliny, wydzieli się z nich krwistoczerwony oleisty barwnik — hiperycyna,



zwany w medycynie ludowej krwią Jana, który zwiększa zdolność pochłaniania przez nasz organizm (szczególnie drogą optyczną — dzięki tęczówce oka) promieniowania nadfioletowego, co — sądząc na podstawie badań współczesnej bioelektroniki — stanowi najprostszą drogę dostarczania energii osłabionym organom naszego ustroju. Ale nie można też zapominać, że zażywając dziurawiec musimy unikać opalania się, gdyż łatwo może dojść do poparzeń słonecznych.

Dzięki obecności różnych składników ziele dziurawca wykazuje działanie wielokierunkowe, a obwołanie go w historii wszechlekiem dzisiejsza nauka o zielarstwie zaczyna w pełni potwierdzać. W licznych współczesnych książkach poświęconych ziołolecznictwu przeczytać można, że dziurawiec znalazł zastosowanie w stanach zapalnych i skurczowych dróg żółciowych, początkowych objawach kamicy żółciowej, w osłabieniu czynności wątroby, w kamicy nerkowej, zastojach krążenia obwodowego krwi, w leczeniu stanów zapalnych i zaburzeń czynności przewodu pokarmowego, w psychozach i stanach nerwicowo-depresyjnych, w chorobach skóry i w przypadku trudno gojących się ran...

W oto formy leczniczego stosowania ziela dziurawca zwyczajnego.

**Napar z ziela.** 1 płaską łyżkę stołową rozkruszonego ziela dziurawca zalewamy szklanką wrzącej wody, przykrywamy spodkiem i odstawiamy na około 15 minut. Pijemy 2—3 razy dziennie przed lub po jedzeniu albo przed snem jako środek uspokajający.

**Wywar z ziela.** 2 łyżki stołowe ziela gotujemy przez 5 minut na wolnym ogniu w 0,5 1 wody. Po przecedzeniu wywar przelewamy do termosu i pijemy 2—3 razy dziennie przed jedzeniem.

Zimny wyciąg **wodny.** Do 0,5 1 zimnej wody wsypujemy wieczorem 2 łyżki ziela i pozostawiamy na 6—8 godzin. Rano wyciąg odlewamy, przegotowujemy i pijemy ciepły płyn. Uwaga! Ponieważ uczulająca nas na światło hiperycyna nie rozpuszcza się w wodzie, po wypiciu wyciągu wodnego możemy bez obaw opalać się na słońcu.

**Nalewka.** Około 100 g suszonego ziela zalewamy 0,5 1 70% spirytusu i odstawiamy w ciemne miejsce na 8—40 dni. Uzyskaną w ten sposób piękną purpurową nalewkę możemy pić po 20—30 kropli 2—3 razy dziennie w kieliszku wody przed jedzeniem. Nalewkę możemy stosować do nacierań w przypadku bólów stawowych i korzonkowych.

**Wyciąg olejkowy. 1** część świeżych kwiatów dziurawca zalać 10 częściami oleju słonecznikowego (lub innego oleju roślinnego), pozostawić w butelce **lub** słoiku przez 4 tygodnie w jasnym, suchym miejscu (najlepiej na świetle słonecznym) po czym olejek o głębokiej czerwonej



barwie starannie przechowywać, tym razem jednak w butelce z ciemnego szkła.

Olej dziurawcowy stosujemy w leczeniu wszelkich ran, oparzeń, niewielkich wrzodów, a także nacieramy nim ciało przy urazach sportowych, przy reumatyzmie i artretyzmie.

Ziele dziurawca wchodzi w skład wielu preparatów leczniczych produkowanych przez *Herbapol:* ze świeżej rośliny sporządza się m.in. sok — *Succus Hyperici,* wyciągi z dziurawca wchodzą w skład Herbogastrinu, ziele suszone jest jednym z komponentów granulatu Gastrogran i Normogran, a także mieszanek ziołowych Cholagogal i III.

Pisząc o dziurawcu nie mogę nie wspomnieć moich spotkań z nieżyjącym już znanym propagatorem ziołolecznictwa — Witoldem Poprzęckim, który co roku w dniu imienin Andrzeja (30 listopada) wręczał mi butelkę doskonałej 40-procentowej nalewki z dziurawca, którą nazywał „poprzęckówką". Pamiętam jak dziś, kiedy w andrzejki 1979 roku próbowaliśmy wspólnie nalewkę, a Witold uniósł swój kieliszek do góry i powiedział: Czy wiesz, że od dziś przejdziesz do historii? Dlaczego? — zapytałem. Odpowiedział: Dlatego, że pijesz poprzęckówkę z samym Poprzęckim. Trudno tego zdarzenia nie utrwalić w tej książce.

Dziurawiec jest ziołem tak „wrzechstronnym", że nie powinno go zabraknąć w żadnej apteczce domowej i dlatego warto nie tylko zbierać tę roślinę w naturalnym środowisku, ale także uprawiać ją we własnym ogródku czy na działce — w miejscu, w którym może pozostawać na stałe przez 2—3 lata. Wysiewamy *Hypericum* na zagonach lub w jednym rzędzie (niektórzy umieszczają to zioło nawet między bylinami ozdobnymi lub w ogródku skalnym), pamiętajmy jednak o tym, że rośnie dość wysoko i może przysłaniać lub głuszyć sąsiadujące z nim rośliny. Świętojańskie ziele jest najbardziej cenne, jeśli rośnie na glebach niezbyt żyznych, bo im większa i bujniej krzewiąca się roślina, tym większy udział w niej zdrewniałych, a więc bezwartościowych zielarsko pędów. Bierzemy jednak pod uwagę fakt, że światła i słońca temu „czerwonemu dzwonkowi" nigdy nie może zabraknąć!

Nasiona najlepiej kupić w firmowym sklepie *Herbapolu,* a w przypadku trudności z zakupem można zebrać je ze stanu naturalnego. Dziurawiec wysiewamy wprost do gruntu nie wiosną, a jesienią, w październiku, po to, żeby przez zimę nasiona mogły napęcznieć i nieco przemarznąć, co pobudza je do kiełkowania. Same nasiona są bardzo drobne i dlatego już 2 g wystarczą na obsianie powierzchni





około 10 $m^2$, a rozsiewamy je ręcznie lub ogrodowym siewnikiem ze zdjętą redlicą, zmieszane w stosunku 1 : 3 z gruboziarnistym piaskiem, w rzędy co 30—40 cm i nie przykrywamy ziemią tylko delikatnie przyklepujemy deseczką. Wiosną, gdy dziurawiec zacznie wschodzić, plantację trzeba starannie oczyścić z chwastów i zabieg ten koniecznie powtórzyć po kilku tygodniach. Świętojańskie ziele jest nie tylko „wszechlekiem", ale również rośliną ozdobną w ogrodzie, pośród innych odznaczającą się w okresie kwitnienia wyraźną barwną plamą.

A może warto siać dziurawiec w ogrodzie również przez wzgląd na jego właściwości magiczne? W niektórych wschodnich rejonach naszego kraju, gdzieniegdzie jeszcze do dziś wieśniacy, zbierają go w imieniny Jana, tj. 24 czerwca, i kładą na parapecie okiennym, aby ochronić dom przed uderzeniami piorunów. Wspomniany już Paracelsus używał dzwoneczków Panny Maryi jako głównego składnika amuletów, które chronić miały właściciela przeciwko wpływom demonicznym — stąd zresztą jedna z niemieckich ludowych nazw zioła: Fuga Daemonum, jako że miało ono dawać ochronę przed różnego rodzaju złymi duchami, czarami i sztuczkami diabelskimi, a konkretniej określenie to można tłumaczyć jako „wyganiacz diabłów". Może dlatego posądzonym o złe moce czarownicom przed torturami podawano kilka kropli dziurawca, co miało zwalniać je z przyrzeczeń danych diabłu i zmusić do zeznań. Ale w średniowieczu również poszukiwacze skarbów mogli liczyć na powodzenie swoich tajemniczych wypraw tylko wtedy, kiedy zabierali ze sobą „świętojańskie amulety", inaczej demony były w stanie zniweczyć ich plany. Czy nam, żyjącym współcześnie, dziurawiec może przynieść szczęście? Myślę że tak, gdyż zioło to przywracając zdrowie, przywraca utraconą radość życia.

### Głóg dwuszyjkowy

*(Crataegus oxyacantha* L.)

Inne nazwy: głóg pospolity, głożyna, cierń biały, ciernie białe, babicha, bulimączka, bulomączka, bodłek, obrostnica, jaworek.

Angielska: Common Hawthorn. Francuska: Aubepine commune. Niemiecka: Zweigriffeliger Weissdorn. Rosyjska: Bojarysznik kuljuczyj.

Jego nazwa — *oxyacantha* wywodzi się z greckiego i możemy ją przetłumaczyć jako „ostry cierń". Może właśnie dlatego przez wiele wieków głogiem nazywano potocznie wszystkie krzewy, a niekiedy



nawet same kłujące ciernie. Jedno z porzekadeł ludowych twierdziło wręcz, że „głogiem się pokłujesz (czytaj: cierniem) zanim sięgniesz róży". W wierzeniach ludu polskiego krzewy głogu rosnące na miedzach chroniły zboża przez niszczącymi je szkodnikami, a chłopi w Wielką Sobotę palili w ognisku ciernie głogu w przekonaniu, że ten magiczny zabieg ochroni przed zniszczeniem wszystko, co rosnąć będzie na ich polach.

Lecznicze właściwości głogu znali już starożytni Grecy (opisuje go m.in. Dioskorides) i stosowali to zioło przede wszystkim w leczeniu podagry. Od XVII wieku głóg staje się środkiem nasercowym, stosowanym powszechnie w zaburzeniach układu krążenia, m.in. przy wahaniach ciśnienia krwi.

W Europie i w Azji występuje niemal 100 gatunków głogu — w Polsce spotkać można ich pięć, ale najbardziej pospolite są dwa: głóg jednoszyjkowy i głóg dwuszyjkowy. Z zielarskiego punktu widzenia interesuje nas przede wszystkim ten ostatni.

Jest to ciernisty krzew (rzadziej małe drzewko) z rodziny różowatych rosnący na wysokość 3—8 metrów, o koronie wyraźnie asymetrycznej. Liście gładkie, odwrotnie jajowate, trójklapowe, od góry ciemnozielone — spodem jaśniejące, połyskujące. Kwiaty białe lub różowe o dwuszyjkowych słupkach (stąd nazwa — głóg dwuszyjkowy) promieniste, zebrane w baldachogrona. Owoce jajowate lub kulisto-jajowate z zachowaną resztką kielicha kwiatowego, z dwiema lub trzema pestkami, ciemnoczerwone z odcieniem brunatnym.

Głóg dwuszyjkowy najczęściej spotkać można na przydrożach i przychaciach, w widnych lasach i na obrzeżach lasów, w zaroślach i zrębach, często też sadzony jest w żywopłotach, a także jako naturalna ochrona sadów. W Polsce wszystkie gatunki głogów (a więc i dwuszyjkowy) są najbardziej pospolite na pogórzu i w części środkowo-zachodniej kraju.

Kwiaty głogu zbiera się od maja do czerwca, ścinając nożem w dni pogodne i po obeschnięciu rosy, w początku kwietnia, całe kwiatostany wraz z 3—4 liśćmi otaczającymi każdy kwiatostan. Doświadczeni zielarze zdecydowanie doradzają unikać zrywania kwiatostanów, gdyż prowadzi to nieuchronnie do zgniatania i kwiatów i liści, które podczas suszenia niewątpliwie ściemnieją. Owoce zrywamy jesienią, kiedy uzyskają barwę ciemnoczerwonobrunatną, ale są jeszcze twarde. Zebrane owoce przed suszeniem czyścimy z szypułek i urywanych przy okazji gałązek. Kwiaty możemy suszyć w suszarni naturalnej, przy dobrym przepływie powietrza, owoce — wyłącznie w suszarni termicznej, w temperaturze około 50°C, pamiętając o tym, że po wysuszeniu



powinny zachować naturalną barwę ciemnoczerwoną z odcieniem brunatnym. Zdecydowanie powinno się odrzucić owoce sczerniałe.

Niewątpliwie najważniejszym składnikiem leczniczym, przede wszystkim kwiatów, głogu są flawonoidy, m.in. kwercetyna, witeksyna, izowiteksyna, apigenina, rutyna oraz ich połączenia glikozydowe. Kwiaty zawierają ponadto garbniki, olejki eteryczne, kwasy organiczne (m.in. cytrynowy, chlorogenowy i kawowy) oraz witaminę C. W owocach, oprócz wspomnianych już flawonoidów, kwasów organicznych, garbników i olejków eterycznych znaleźć można prowitaminę A, witaminy z grupy B (w tym duże ilości B^), witaminę C i P oraz mikroelementy (m.in. żelazo, kobalt, miedź, magnes i mangan).

Przetwory z głogu (a przede wszystkim wyciągi z jego kwiatów) działają rozkurczowo na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, dróg moczowych i jelit. W ostatnich latach głóg zrobił największą karierę jako zioło działające rozkurczowo na naczynia wieńcowe serca, powodując przy tzw. wieńcówce — chorobie współczesnej cywilizacji — ustępowanie bólu i przykrego uczucia duszności. Głóg działa też korzystnie bezpośrednio na mięsień sercowy, gdyż wzmagając nieco siłę skurczów serca zwalnia równocześnie ich częstotliwość, a więc poprawia ekonomikę jego pracy, pozwalając tym samym na efektywniejszy wypoczynek jego mięśnia. Zioło rozszerzając naczynia krwionośne poprawia ponadto bilans tlenowy coraz częściej niedotlenionego mięśnia sercowego. W pełną świadomością nieco rozpisałem się o korzystnym wpływie głogu na naczynia wieńcowe i mięsień sercowy, ale schorzenia z nimi związane urastają do miana podstawowego zagrożenia zdrowia i życia nie tylko w naszym społeczeństwie. Przetwory z głogu obniżają też poziom cholesterolu we krwi, wpływają korzystnie na naczynia krwionośne **w** mózgu, obniżają tętnicze ciśnienie krwi pochodzenia nerkowego, działają lekko moczopędnie i uspokajająco.

A oto formy przygotowywania głogu:

**Odwar** z **kwiatów.** 1 czubatą łyżeczkę suszonych kwiatów zalewamy szklanką wody, stopniowo podgrzewamy pod przykryciem na wolnym ogniu, gotujemy przez 2 minuty, nie doprowadzając do silnego wrzenia i przecedzamy przez sitko. Szklankę świeżo przygotowanego odwaru pijemy 2 razy dziennie po jedzeniu w niedomogach serca, a zwłaszcza przy jego kołataniu i niemiarowym rytmie. Kurację dłuższą niż 3—4-tygodniową trzeba uzgodnić z lekarzem.

**Wyciąg** z **owoców.** 3 łyżeczki suszonych **i** rozdrobnionych owoców zalewamy na noc szklanką chłodnej przegotowanej wody. -Rano nastój przelewamy do drugiej szklanki, a owoce zagotowujemy w małej ilości



wody. Otrzymany odwar mieszamy z nastojem i pijemy 3—4 razy w ciągu dnia po pół szklanki między posiłkami w przypadku uczulenia.

**Wyciąg alkoholowy.** Jedną część rozdrobnionych owoców zalewamy dwiema częściami spirytusu i odstawiamy na 15 dni. Przyjmujemy 40—50 kropli na cukier lub wodę 3 razy dziennie przed jedzeniem jako środek uspokajający, znoszący stany przemęczenia i nadmiernej pobudliwości, połączonej najczęściej z bezsennością.

Głóg wchodzi w skład wielu gotowych leków ziołowych, m.in. Cardiosanu, Sclerosanu, Neocardiny, Cardiolu, Pasispasminy.

Z owoców głogu możemy robić wiele smacznych i zdrowych przetworów na zimę.

**Powidła.** 1 kg dojrzałych owoców głogu drylujemy i pozostawiamy na 12 godzin w kamiennym garnku, przycisnąwszy talerzem. Kiedy owoce głogu wyraźnie zmiękną, rozbijamy je tłuczkiem i przepuszczamy przez sokowirówkę (lub przecieramy przez sito — co jest bardziej uciążliwe). Otrzymaną masę gotujemy, ciągle mieszając, aż do momentu, kiedy zacznie wyraźnie odstawać od brzegów naczynia. Wtedy dodajemy 1 szklankę cukru, jeszcze chwilę podgotowujemy i przekładamy gorące powidła do słoików, które natychmiast mocno zakręcamy.

**Marmoladki** z **głogu.** Interesujący przepis na domowy smakołyk z głogu podaje w *Wiadomościach Zielarskich* nr 11—12 z 1985 roku pani E. Pirożnikow: „1 kg owoców wydrylować i wstawić w żaroodpornym naczyniu na kilka godzin do letniego piekarnika. Następnie dolać trochę wody i rozgotować na masę. W drugim naczyniu przygotować syrop z 1 szklanki wody i 1 kg cukru. Masę wrzucić do syropu i zakwasić 1 cytryną. Gotować ciągle mieszając, aż masa będzie odstawała od brzegów naczynia. Następnie pogotować chwilę na dużym ogniu i przełożyć do małych foremek wysypanych cukrem. Podsuszyć w piekarniku. Takie marmoladki najlepiej przechowują się w szczelnie zamkniętym słoiku". Są pracochłonne, ale... palce lizać!

Owoce głogu są doskonałe do wyrobu wina, można je łączyć z kwaśnymi jabłkami i w ten sposób wytwarzać smaczne dżemy, suszonych kwiatów i owoców głogu używamy wreszcie do aromatyzowania win i innych domowych przetworów (np. kompotów, kisieli, galaretek, dżemów, nalewek alkoholowych).

Powróćmy jeszcze do medycyny ludowej, która już od wieków stosowała głóg nie tylko jako środek nasercowy. Kiedyś jego wywaru używano także przeciwko bólowi zębów, a tak zwane słabowite dzieci kąpano w wodzie, w której wygotowywano wcześniej kwitnące



gałązki głogu. Owoce dawano także dzieciom o bladych buziach i niejadkom. W średniowieczu mielonych owoców głogu dodawano do mąki, z której miał być wypieczony chleb, co poprawiać miało i smak i wartość odżywczą pieczywa. A staropolska zupa z głogu, o czym jestem całkowicie przekonany, będzie nam smakowała i dzisiaj. Aby ją przyrządzić, dojrzałe owoce (świeże lub suszone) trzeba rozgotować z miękiszem bułki, przetrzeć przez sito, doprawić do smaku białym winem i cynamonem, dosłodzić i zagotować. Zupę podajemy z grzankami.

Jeśli na swojej drodze spotkacie kiedyś rozłożysty krzew głogu, pomyślcie, że może on mieć nawet kilkaset lat. A zatem owoce z tego krzewu zrywać mogli nasi pradziadowie!

**Jałowiec pospolity**

*(Juniperys communis* L.)

Inne nazwy: jodłowiec, cedr, cedr czerwony.

Angielska: Juniper. Francuska: Genevrier commun. Niemiecka: Gemeiner Wacholder. Rosyjska: Możżewielnik obyknowiennyj.

Chociaż rośnie na glebach jałowych — piaszczystych lub kamienistych (stąd nazwa: jałowiec) — od niepamiętnych czasów w wierzeniach ludowych uchodził za krzew obdarzony mocą przepędzania diabłów, upiorów czy przeróżnych zmor dziennych i nocnych. Iglasta gałązka jałowca noszona w ubraniu, zatknięta za nakrycie głowy lub za święty obraz wiszący w domu chroniła naszych praprzodków przed czarami. W średniowiecznych zabobonach wierzono, że okadzenie dymem jałowcowym wnętrza chaty odpędza „morowe powietrze", a odymienie obory — chroni bydło (wypędzane szczególnie wiosną na paszę) przed chorobami i wszelkimi urokami. Jałowiec był również rośliną wróżebną. Jak opisuje to M. Ziółkowska w książce *Gawędy o drzewach,* „W dniu świętego Andrzeja panna musiała pobiec o północy do pobliskiego lasu, zanurzyć lewą rękę, bo od serca, w kolczastą koronę jałowca i mówiąc: „Rwę cię pięcioma palcami, szóstą dłonią, niech mnie od dziś chłopcy gonią" — urwać jedną gałązkę. Potem, nie oglądając się za siebie, wrócić jak najszybciej do domu i dopiero tu sprawdzić, co przyniosła. Gałązka zielona wróżyła kawalera, zbrązowiała — wdowca, a całkiem uschnięta — starego dziada".

Swoim zasięgiem *Juniperus communis* obejmuje całą Europę, Bliski Wschód, Azję Środkową i Amerykę Północną. W Polsce rośnie powszechnie z wyjątkiem części południowo-wschodniej.



## +$&%£*& •

Jałowiec pospolity to najczęściej kilkumetrowy krzew dwupienny, rzadziej drzewo dorastające do 15 m wysokości, o prostym pniu z szarobrunatną korowiną i silnie rozgałęzionymi, mocnymi, giętkimi pędami. Jego „liście" stanowią ostre, silnie kłujące i wiecznie zielone szpilki osadzone po 3 w okółku. Owocami są dojrzewające dwa lata kuliste tzw. szyszkojagody o średnicy kilkumilimetrowej, w pierwszym roku zielone, w drugim (już dojrzałe) niebieskawoczarne z woskowym nalotem, przy rozgryzieniu początkowo słodkawe — później jednak gorzkawe, korzenne, z posmakiem żywicznym. I właśnie dojrzałe owoce są surowcem zielarskim. Zbieramy je w rzadkich lasach, na słonecznych wzgórzach, za suchych (piaszczystych i kamienistych) nieużytkach od późnej jesieni (październik) do wczesnej wiosny (marzec), ale najlepiej rozpocząć zbiory zawsze po pierwszych przymrozkach, dzięki którym owoce dobrze się obsypują. Dlaczego jest to takie ważne? A no spróbujcie zrywać „jagody" gołą ręką — boleśnie pokłujecie dłonie! Zaś owoce zbierane w rękawicy trudno utrzymać — wysmykują się i gubią, najlepiej więc rozłożyć na ziemi płachtę i potrząsać krzewem, a kiedy zmarznięte łatwo opadną, wystarczy tylko starannie przebrać je z gałązek, igliwia i nieforemnych oraz zielonych kuleczek. (Przy otrząsaniu jałowców nie wolno jednak stosować np. kija czy grabi, gdyż roślinę łatwo uszkodzić, a wtedy niechybnie uschnie!) Owoce suszymy ostrożnie w temperaturze nie wyższej niż 40°C, gdyż przesuszone tracą zapach, matowieją i marszczą się. (Najlepszą jakość mają wtedy, kiedy po roztarciu w palcach nie wydzielają soku, tylko ciągnącą się wokół pestek smółkę).

A jakie zawierają substancje czynne, czyli mówiąc inaczej — leczące? Przede wszystkim olejek eteryczny, a w nim liczne terpeny (m.in. pinen, kadinen, kamfen i najważniejszy — terpinenol), flawonoidy, kwasy organiczne (jabłkowy, mrówkowy, octowy), cukry (glukoza i fruktoza), garbniki, związki żywicowe, gorycze, sole mineralne i witaminę C.

Szyszkojagody jałowca działają moczopędnie i dezynfekują drogi moczowe, pomagają w likwidowaniu obrzęków spowodowanych niedomogą nerek lub krążenia krwi. Stosujemy je w celu zwiększenia wydzielania soku żołądkowego, żółci oraz pobudzenia perystaltyki jelit. Olejek, jeśli wcieramy go w skórę, łagodzi bóle reumatyczne oraz różnorodne nerwobóle.

Napar jałowcowy. I łyżkę rozdrobnionych jagód zalewamy szklanką wrzącej wody i odstawiamy na około 15 minut, pijemy w ciągu dnia w 3—4 porcjach po jedzeniu dla pobudzenia apetytu i lepszego trawienia, a także jako środek moczopędny i bakteriobójczy.



**Wino jałowcowe.** Około 60 g rozdrobnionych owoców zalewamy litrem wina wytrawnego, podgrzewamy do wrzenia na wolnym ogniu, odstawiamy dla zmacerowania pod przykryciem na 3 dni, odcedzamy i zlewamy do butelki. Pijemy codziennie rano na czczo kieliszek jako środek moczopędny, a na 30 minut przed posiłkiem dla pobudzenia apetytu.

**Nalewka jałowcowa.** Około 100 g utłuczonych jagód zalewamy 0,5 1 70% spirytusu i odstawiamy na 10 dni. Pijemy 1—2 razy dziennie po 10—20 kropli w kieliszku wody w zaburzeniach trawiennych lub wcieramy w bolące miejsca.

**Powidła jałowcowe.** Świeże owoce ugniatamy na tyle delikatnie, by nie uszkodzić pestek, zalewamy wodą i gotujemy przez pół godziny na wolnym ogniu. Powstały po przecedzeniu i wyciśnięciu przez płótno płyn smażymy na małym ogniu do momentu, aż po dodaniu niewielkiej ilości cukru uzyska konsystencję miodu. Łyżkę powideł rozprowadzamy 2 łyżkami wody i zażywamy po jedzeniu oraz na noc dla usprawnienia pracy żołądka i nerek.

**Kąpiel jałowcowa.** Około 1 kg młodych gałązek krzewu i garść owoców gotujemy przez kilka minut z 2 1 wody. Po przecedzeniu wywar wlewamy do wanny, by przygotować 15-minutową kąpiel skuteczną w reumatyzmie, artretyzmie i wypryskach skórnych.

Owoce jałowca wchodzą w skład gotowych mieszanek ziołowych C h o l a g o g a I i II, płynu C h o l e s o l, a olejek jest jednym z komponentów leku *Spiritus Angelicae compositus* oraz *Linimentum saponato~camphoratum,* używanych do wcierań w skórę.

Uwaga! Wszystkich postaci leków przygotowanych z jałowca trzeba używać z umiarem, gdyż mogą nadmiernie podrażnić nerki i przewody moczowe (włącznie z wywołaniem krwiomoczu), błony śluzowe żołądka i jelit, a także skórę, powodując jej stany zapalne z obrzękiem.

Już w starożytności Rzymianin Katon zachwalał moczopędne i czyszczące organizm wino jałowcowe, a wywar z gałązek i jagód zabezpieczać miał od wszelkich chorób. W średniowieczu doczekał się jałowiec nawet miana leku — panaceum. W XVI w. Falimierz pisał m.in.: „Ma moc jałowiec rozpędzającą i trawiącą (...), gdy uwarzysz jałowiec w wodzie, a onej wody dasz się napić ciepło ocukrowawszy ją, albo uwarzywszy jałowiec w wodzie, **a** z onej wody uczyń wannę, . w której ma siedzieć chory do samego pępka". Uważano też w ówczesnej medycynie ludowej, że najprostszym zabezpieczeniem się od wszelkiej zarazy jest żucie owoców jałowca, a jego ostre igiełki pełnią rolę swoistych „piorunochronów" zabezpieczających przed wpływem złych, mściwych myśli wrogów, ba — nierzadko wywar z jagód ponoć





przyczyniał się do rozwoju daru jasnowidzenia. W medycynie ludowej jałowiec był też prostym środkiem przeciwko brodawkom i odciskom. Oto co pisze na ten temat w 1936 r. J. H. Głóg w *Ziołach Leczniczych:* „Aby się ich pozbyć, należy udać się nocą, kiedy księżyca po pełni ubywa, do samotnie rosnącego krzewu jałowca, ułamać z niego tyle gałązek, ilu nagniotków chciałoby się pozbyć i pozostawić ułamane gałązki na krzewie. Po uschnięciu gałązek nagniotki znikają bez śladu".

Do dziś przetrwała Jałowcowa" recepta słynnego naturalisty żyjącego w latach 1821—1897 księdza Kneippa z Wórishofen. Otóż na poprawę przemiany materii i w ogóle odrodzenie organizmu zaleca on codzienne żucie i zjadanie jagód według pewnego schematu: zaczynamy od 4 jagód i codziennie zjadamy o 1 więcej — aż do 15, później zmniejszamy dawkę o jeden owoc mniej każdego dnia, powracając do 4 i kończąc w ten sposób całą kurację.

Jałowiec przetrwał do dziś nie tylko jako lek ziołowy, ale również jako cenna przyprawa. Jego jagody o przyjemnym żywicznym, balsamicznym zapachu (określane często mianem zapachu „leśnego") oraz pikantnym smaku są ulubioną przyprawą myśliwych do dziczyzny. Ale jałowca używamy też do marynowania ryb i przyprawiania tłustych mięs, w dymie z dodatkiem jałowca dobrze wędzi się wędliny. W gospodarstwie domowym dodaje się go do kapusty kwaszonej, marynowanych grzybków i buraków. Jest ważnym składnikiem niektórych napojów alkoholowych, np. szkockiego dżinu oraz naszej *Jałowcówki i Myśliwskiej.* Na Kurpiach wytwarzano kiedyś znakomite piwo jałowcowe, gotując 30 funtów tłuczonych jagód w 10 garncach wody z dodatkiem chmielu.

Cenione jest również lekkie, trwałe i giętkie drewno jałowca, z którego kiedyś wytwarzano laski pasterskie, a jeszcze do dzisiaj robi się z niego meble ludowe, koszyki i inne ozdobne plecionki, a czasami także fajki.

Jałowce są wreszcie ozdobą naszych parków i ogrodów, gdzie dają się formować w efektowne kształty...

## Jarząb pospolity (Jarzębina)

*{Sorbus aucuparia* L.)

Inne nazwy: jarząbek, jarząb zwyczajny, skorus, skoruch.

Angielska: Rowan. Francuska: Sorbier des oiseleurs. Niemiecka: Eberesche. Rosyjska: Rjabina obyknowiennaja.



Jarzębina, czy orzębina — jak ją niegdyś nazywano, według niektórych legend stworzona została przez Boga dla ozdobny świata, a także nakarmienia... dzikich ptaków i zwierząt. Po łacinie jarząb pospolity zwie się *Sorbus aucuparia.* Źródłosłowem *aucuparia* jest — *Aves cupare,* co przetłumaczyć możemy jako „pożądanie ptaków". Chociaż łacińskie słowo *aucupatio* można również interpretować jako „polowanie" na ptaki. I rzeczywiście, kiedyś w trakcie polowań, jagód jarzębiny używano do zwabiania ptaków. Tak czy owak popularne sójki, gile, orzechówki, sikorki, jemiołuszki i inne ptaki dosłownie zajadają się pomarańczowoszkarłatnymi kuleczkami. Ale dla porządku choćby trzeba dodać, że owoce jarzębiny uwielbiają także na przykład sarny, jelenie, borsuki, dziki, lisy **i** wiewiórki. Słowem są one jednym z ważniejszych bogactw naturalnej leśnej spiżarni.

Jarząb pospolity spotykamy w wiejskich przesądach i obrzędach. Niestety, w wielu z nich uważany jest za drzewo będące siedliskiem zła. A jedna z legend Łemków głosi nawet, że na jarzębinie powiesił się Judasz. Wierzono też kiedyś we wróżebną moc jarząbka: kiedy jesienią zaczynał zrzucać czerwone korale, miało to być zapowiedzią wojny, epidemii lub klęski nieurodzaju. Ale równocześnie wplatano go w wieniec dożynkowy — po to, by zboże urodziło się dorodne.

Owoce jarzębiny chronić miary przed natręctwami nocnych strachów i właśnie dlatego wieśniacy przed wyjściem nocą z chaty wkładali za pas lub do kieszeni czerwone korale tego drzewa.

Jarząb pospolity to krzew lub — częściej — niewysokie drzewo dorastające do 15 m, odporne na mróz, występujące na terenie całego naszego kraju. (W górach sięga aż po piętra kosodrzewiny). W świecie znanych jest około 80 gatunków jarząbów. W Polsce dziko rośnie ich tylko 7, ale za to w uprawach jest kilkanaście odmian i mieszańców z gatunków obcego pochodzenia. Jarzębinę spotykamy często w lasach pod okapem zwartego drzewostanu. Niezmiernie jest ceniona przez leśników za to, że będąc spiżarnią ptaków, a schronieniem dla wielu pożytecznych owadów i pająków jest tym samym sprzymierzeńcem w walce ze szkodnikami lasu. Wysoko cenią ją również pszczelarze; zaliczana jest do ważnych roślin miododajnych, których kwiaty licznie odwiedzane są przez pszczoły.

**Poza** lasem pojedynczo rośnie także na przydrożach, w zaroślach i parkach, gdzie nierzadko posadzona jest ręką człowieka.

Wspomniałem już, że jarząb pospolity nie zawsze jest drzewem. **Jeśli** ma postać krzewu, to zwykle dużego, o **licznych pędach.** Częściej jednak jest drzewem o szarej, gładkiej i połyskującej korze **i** luźnej, zaokrąglonej koronie. Liście nieparzystopierzastodzielne z 9—17



podłużnymi, ostro zakończonymi, pojedynczo lub podwójnie ostro piłkowanymi listkami, z wierzchu — ciemnozielonymi, pod spodem — szarozielonymi.

W maju, tuż po wypuszczeniu liści, jarzębina rozwija białożółte drobne kwiaty o migdałowym zapachu, zebrane w baldachogrona. Z kwiatowych baldachów powstają pęki korali wielkości grochu, najpierw żółtawych, później pomarańczowych, wreszcie jesienią pomarańczowoszkarłatnych. Każdy „koralik" ma kształt mini-jabłuszka, w środku jest mięsisty z wieloma drobnymi nasionkami, w smaku — gorzkawy. Te owoce zimą czerwienią się na gałązkach...

Owoce jarzębiny zbieramy, gdy dojrzeją i nabiorą czerwonego zabarwienia. Do lasu wybieramy się z drabinką podczas suchej, najlepiej słonecznej pogody i ścinamy nożem lub sekatorem całe baldachy. Przed włożeniem do koszyka niektórzy zbieracze osmykują ręcznie same owoce. Suszymy „korale" rozłożone cienką warstwą wyłącznie w suszarni termicznej, szybko, najpierw w temperaturze 40, a później — 60°C.

Owoce jarzębiny zbieramy od sierpnia do października, kwiaty od maja do czerwca. Kwiaty zbieramy również w pogodne dni, w początkach kwietnia, ścinając wtedy całe kwiatostany. Można je suszyć w warunkach naturalnych w całych kwiatostanach, przy dobrym przewiewie powietrza. Wysuszone możemy osmyknąć ręcznie lub otrzeć na sitach, później trzeba starannie odsiać szypułki.

Owoce jarzębiny bogate są w kwasy organiczne (zawierają m.in. kwas jabłkowy, winowy, parasorbowy, sorbowy). Ponadto wykryto w nich garbniki, kwasy wielofenolowe, cukry proste, sporo witaminy C (więcej niż w cytrynie!), prowitaminę A oraz witaminy B, E, PP i K, a także mikroelementy, przede wszystkim miedź i magnez.

Jeden z zawartych w świeżych owocach jarzębiny kwasów organicznych — parasorbowy może wywoływać wymioty i biegunki. Na szczęście rozpada się on bardzo łatwo w trakcie suszenia, gotowania, a nawet mrożenia.

Owoce działają przeciwzapalnie w drogach moczowych i w przewodzie pokarmowym. Nieznacznie zwiększają wydalanie moczu. Stosuje sieje pomocniczo w zaburzeniach krążeniowych i trawiennych. Ze względu na zawartość witaminy C oraz prowitaminy A owoce jarzębiny zalecane są jako środek przeciwko awitaminozie. Dzięki występowaniu witaminy PP stosowane są profilaktycznie w arteriosklerozie i w chorobie nadciśnieniowej.

Proszek z owoców. Suszone owoce mielemy w młynku i przyjmujemy 2 razy dziennie po jednej płaskiej łyżce proszku po jedzeniu,



popijając przegotowaną wodą. Kurację taką, trwającą około 2 miesięcy, przeprowadzamy przy przewlekłych niedomaganiach nerek, wątroby i pęcherzyka żółciowego.

**Napar** z **owoców.** Pół łyżki suszonych, mielonych owoców zalewamy szklanką wrzątku i trzymamy na bardzo małym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut (ponieważ substancje zawarte w komórkach owoców trudno przechodzą do wody). Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki przy przewlekłych niedomaganiach nerek, wątroby i pęcherzyka żółciowego, ale także dla wzmocnienia pracy serca i przeciwko sklerozie.

**Sok z owoców.** Korale jarzębiny oddzielamy od szypułek, dokładnie myjemy pod bieżącą wodą, zasypujemy cukrem (0,5 kg cukru na 1 kg owoców) i pozostawiamy na około 5 godzin. Całość gotujemy przez 30—40 minut, studzimy, odcedzamy sok i zlewamy do butelek. Pijemy 1 łyżeczkę soku przed każdym posiłkiem przy niedokwasocie.

**Konfitury** z **jarzębiny.** Wspomniałem już, że jarzębina korzystnie wpływa na nasze trawienie. Dlatego powinna być na co dzień obecna w naszej kuchni. Kiedyś w polskich domach bardzo popularne były konfitury jarzębinowe. Oto przepis, który w *Wiadomościach Zielarskich* przypomina dr E. Pirożnikow: „Konfitury sporządza się z odgoryczonych i umytych owoców. Zalewa się je chłodnym syropem ugotowanym z 1,5 kg cukru i 0,6 l wody na 1 kg owoców. Na drugi dzień syrop zlewa się i zagotowuje i po ochłodzeniu powtórnie zalewa owoce. Na trzeci dzień konfitury trzeba dogotować na małym ogniu do uzyskania odpowiedniej gęstości. Jeżeli chcemy uprościć pracę, to można gotować do końca konfitury w pierwszym dniu, ale wtedy owoce pomarszczą się". Od siebie już dodam, że owoce można najprościej odgoryczyć przez zamrożenie ich na jedną dobę w zamrażarce lub przez kilkakrotne zanurzenie na kilka sekund w gorącej wodzie, takiej, co to przed chwilą dopiero przestała wrzeć.

Oczywiście korale jarzębiny możemy stosować jako cenny składnik wieloowocowych dżemów i powideł, a także jako doskonały dodatek do mięs. Ale uwaga! Ponieważ przetwory z jarzębiny zawierają wiele różnych kwasów, chorzy na nadkwasotę żołądka i dwunastnicy powinni spożywać je z pewną ostrożnością, a jesienią i wiosną nawet unikać. Nie sposób nie wspomnieć, że owoce jarzębiny używane są do wyrobu wódek, tzw. jarzębiaków.

Piękne, czerwone owoce jarząbu pospolitego były cenioną przyprawą już w starożytnym Rzymie. W medycynie ludowej używano ich dla wzmocnienia pracy serca i naczyń krwionośnych. Polscy zielarze już wiele lat temu zalecali korale jarząbu przy krwawych biegunkach,





chorobach płuc, wątroby i w tzw. puchlinie wodnej, występującej przy niewydolności nerek. M. Ziółkowska w swojej książce *Gawędy o drzewach* podaje przepis zaczerpnięty wprost z praktyk magicznych, w którym dzięki jarzębinie wszelkie krosty i wrzody znikały ponoć jak przysłowiowa kamfora. Oto jak powinien wyglądać ów magiczny zabieg: ,,Ludziom krostawym, którym nie pomagała nawet siwa rosa, gdy się w niej o brzasku walali, wystarczyło wziąć garść dostojałych jagód orzębiny i w nowy piątek, czyli pierwszy piątek miesiąca, pójść o północy pod przydrożny krzyż albo jeszcze lepiej pod bramę cmentarza z krzyżem, tam rozgnieść na każdej kroście osobną jagódkę, po czym cisnąć wykorzystane jagódki za siebie mówiąc — krosty, krościenice i wrzody, jak orzębinie jagody, wyrzucam was!" Również praktyki magiczne zalecały jarzębinę na zmniejszenie pobudliwości płciowej. Wystarczy ponoć zawiesić ledwie gałązkę jarzębiny nad łóżkiem hożej dziewczyny czy zalotnego chłopaka, by natychmiast „nieskromne chęci uśmierzyć".

Jarząb pospolity ma kilka odmian: np. tzw. słodką, o słodkich owocach, i zwisającą — z bardzo długimi, zwisającymi aż do ziemi gałęziami. W Polsce występuje też 20—25 metrowy jarząb brekinia (zwany niekiedy brząkiem) o jajowatych brunatnych owocach, jarząb mączny (zwany mąkinią), którego szkarłatne korale wielkości czereśni mają smak mączysty, jarząb szwedzki o intensywnie pomarańczowoczerwonych owocach — dziko rosnący tylko nad Bałtykiem, wreszcie jarząb tzw. nieszypułkowy o owocach początkowo pomarańczowych, a później brunatnych. W naszych ogrodach, obok pospolitego, spotykamy także jarząb domowy o koralach brunatniejących, a po uleżeniu... bardzo smacznych!

## Kminek zwyczajny
## *(Carum carvi* L.)

Inne nazwy: kmin polny, kmin pospolity, polni kmin, karulek, karólik, karolek, karolek kminek, karba, hanyż, hanyż polny, hanysz.

Angielska: Caraway. Francuska: Carvi. Niemiecka: Wiesen-Kummel. Rosyjska: Tmin obyknowiennyj.

Nazwa: kmin wywodzi się najprawdopodobniej ze staroniemieckiego *kumin,* z łacińskiego *cuminum,* z greckiego *kyminon.* Chociaż M. J. Kawałko w *Historiach ziołowych* pisze: „A może nazwę kminku należałoby związać z Carią — rejonem nad Zatoką Mandalya (wybrzeże Azji Mniejszej — dzisiejsza Turcja), jak dowodził Pliniusz?



Wówczas opowieść o tym gatunku wypada zacząć od okresu późnoegejskiego III (1400—1100 r. p.n.e.), w którym basen Morza Egejskiego stał się terenem migracji różnych plemion greckich". M. Nowiński stwierdza w *Dziejach upraw i roślin leczniczych,* że owoce kminku znaleziono już w neolitycznych palafitach południowych Niemiec i Szwajcarii. Kminek znany był niewątpliwie starożytnym Egipcjanom — jest o nim mowa w słynnych receptach spisanych na „papirusie Ebersa". Znany był też prawdopodobnie dawnym Arabom, gdzie zwano go: karwia, karwoya lub karawija. Do dziś trwają spory, czy kminek zwyczajny uprawiano w starożytnej Grecji i Rzymie. W każdym razie pierwsze nie podlegające dyskusji wzmianki o tej roślinie podaje na pewno wybitny przyrodnik rzymski Caius Plinius Secundus (Pliniusz Starszy) w swojej *Historii naturalnej,* w której czytamy m.in. „(...) jest roślina careum nazwana tak od narodu swojego, ważna dla kuchni (...). Najsławniejsza atoli jest z Carii, a potem z Frygii".

Rzymscy legioniści przywieźli kminek do Anglii, gdzie spotykamy go już w bardzo starych przepisach, chociaż zalecany był raczej w zwykłej kuchni, nie dostępując zaszczytu przydawania smaku potrawom na królewskim stole. I tak np. (wg Bidwella), kiedy niemiecka guwernantka posypywała kminkiem, znanym w kuchni starogermańskiej, chleb z masłem i podawała go małej królewnie Wiktorii, dwór był wyraźnie z tego niezadowolony.

W średniowieczu w Europie kminek był jednym z licznych towarów, którymi handlowano, o czym świadczy m.in. istnienie taksy miasta Brugii na to zioło z roku 1304, zaś już w roku 1410 widniało ono na gdańskiej liście cen najpopularniejszych przypraw.

Zanim przejdę do omówienia typowych cech rośliny, muszę wspomnieć, że istnieją liczne dzikie gatunki kminku. Najbardziej przydatny dla ziołolecznictwa i... kuchni jest jednak kminek zwyczajny obejmujący swoim zasięgiem Europę Północną i Środkową po północno-wschodnią Hiszpanię i północne Włochy, północny Iran, Syberię i Himalaje. W Polsce pospolicie występuje na łąkach, pastwiskach, na miedzach, w rowach i przydrożach. Kminek jest w naszym kraju coraz częściej uprawiany, a jedne z największych jego plantacji spotkać można na Żuławach Gdańskich.

Kminek zwyczajny w zasadzie zaliczamy do baldaszkowatych roślin dwuletnich, ale w szczególnie niesprzyjających warunkach może zakwitać dopiero po 3, 4, a nawet i więcej latach. W pierwszym roku zazwyczaj wytwarza gruby mięsisty korzeń o zapachu marchwi z rozetą ciemnozielonych odziomkowych, ogonkowych, podwójnie lub potrójnie pierzastodzielnych liści, na szczycie zaostrzonych. W drugim lub





następnych latach z korzenia wyrastają dochodzące do 1 m pędy kwiatowe z dętą, nagą łodygą rozgałęzione w górnej części. Na szczytach pędów w końcu maja i na początku czerwca powstają drobne, białe (rzadko czerwone) kwiaty zebrane w niezbyt obszerne baldachy. Owocem jest sierpowata rozłupina, podwójna (rozpadająca się łatwo na dwie niełupki), brunatna, silnie aromatyczna. Zbiór następuje pod koniec lata, gdy 2/3 owoców już dojrzeje. Rośliny ścina się, wiąże w pęczki, suszy na powietrzu, a młóci wtedy, gdy reszta owoców zakończy dojrzewanie.

Niemal co roku — zarówno na świecie, jak i w naszym kraju — wprowadza się coraz to nowe odmiany hodowlane kminku zwyczajnego. (Odmianą chyba najbardziej powszechnie uprawianą w Polsce jest kminek Kończewicki).

Zachęcam do uprawiania kminku również na działce czy choćby w ogródku przydomowym. Wysiewamy go w kwietniu w rzędy oddalone od siebie o 30 cm, na głębokość 2 cm. Zużywamy około 1 g ziarna na 1 $m^2$ zasiewu. Roślina wschodzi po 14—16 dniach i od razu trzeba ją opleć z chwastów oraz spulchnić ziemię między rzędami. Wykruszone ziarno, oczyszczone na sicie, przechowujemy w miejscach niedostępnych dla gryzoni, gdyż stanowi ich prawdziwy przysmak.

Owoce kminku zawierają do 8% olejku eterycznego, którego głównym składnikiem jest karwon, a ponadto limonen, kwasy organiczne, woski, garbniki, flawonoidy, żywice, mikroelementy.

Zioło wpływa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit i przewodów żółciowych, regulując dopływ żółci i soku trzustkowego do dwunastnicy. Wzmaga też wydzielanie soku żołądkowego, poprawiając wyraźnie trawienie. (Niektórzy wiejscy zielarze uważają, że żaden pokarm nie może zaszkodzić, jeśli się regularnie zażywa kminek z majerankiem). Kminek jest jednym z najpopularniejszych środków tzw. wiatropędnych, a ponadto wykazuje działanie lekko moczopędne i bakteriobójcze. Trzeba też wspomnieć o jego właściwościach mlekopędnych powodowanych przez bliżej nieznany jeszcze składnik.

Napar z kminku. Łyżkę zmiażdżonych owoców zalewamy szklanką wrzącej wody i pozostawiamy pod przykryciem przez 15—20 minut. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy dziennie po pół szklanki dla pobudzenia apetytu, przy wzdęciach, bólach brzucha, odbijaniu, lekkich zaparciach, a także pomocniczo w przypadku objawów nerwicy wegetatywnej. Napar z owoców kminku zalecany jest niekiedy także matkom karmiącym w celu zwiększenia laktacji.

Wino kminkowe. 3 czubate łyżki zmielonych owoców kminku zalewamy butelką białego wytrawnego wina i macerujemy przez 14





dni często wstrząsając. Przecedzamy i pijemy 2—3 razy dziennie mały kieliszek po jedzeniu przy wzdęciach i różnego rodzaju zaburzeniach trawiennych.

**Syrop dla dzieci.** 1 łyżkę owoców kminku dokładnie miksujemy w szklance gorącej wody i pozostawiamy pod przykryciem 20—30 minut. Po przecedzeniu i zmieszaniu z niewielką ilością miodu podajemy kilkakrotnie w ciągu dnia po 1 łyżeczce syropu po jedzeniu jako środek wiatropędny.

Jako przyprawa kminek stosowany jest powszechnie do wyrobu wędlin, do mięs wołowych i wieprzowych, kwaszonej kapusty. Podnosi smak i strawność pieczywa, twarogu i serów. Z własnego doświadczenia radzę przed użyciem ich jako przyprawy nasiona kminku zemleć. Można je także przyjmować (o czym już pisałem) w mieszance z otartym majerankiem lub z otrębami.

Kminek wchodzi w skład mieszanek ziołowych Normosan i Neonormosan, Digestosan i Rektosan, wyciąg płynny z owoców kminku jest składnikiem syropu Rhelax, a suchy wyciąg — składnikiem proszku Gastrochol.

W dawnej Polsce kminek był ceniony jako lek ziołowy i szczególnie często stosowany wśród biedoty na różnego rodzaju dolegliwości trawienne, ale uważano go też za dobry środek przy czerwonce i upławach. Jak piszą D. Tyszyńska-Kownacka i T. Starek w książce *Zioła w polskim domu,* Syreniusz (1541—1611) podawał, że nasiona kminku zebrane wyłącznie nocą rozgniatano zalewając wodą i trzymano przez 30 dni w garnku zagrzebanym w końskim gnoju, a następnie dodawano octu różanego i gotowano aż do zgęstnienia masy. Z niej sporządzano maść na choroby oczu.

Dawniej kminkowi przypisywano także moce magiczne odpędzające złe duchy i dlatego jego nasiona noszono w woreczku zawieszonym na piersi. Przyprawa wchodziła przed wiekami w skład wielu specjalnych napojów miłosnych.

### Kolendra siewna

*(Coriandrum sativum* L.)

Inne nazwy: kolender, pieprzyk, pieprz polski.

Angielska: Coriander. Francuska: Coriandre. Niemiecka: Koriander. Rosyjska: Kiszmiec posiewnoj.

Jej nazwa W7wodzi się od słów greckich: *koris* — pluskwa i *annon*



— anyż. (Świeże liście i niedojrzałe owoce mają nieprzyjemny zapach pluskwy, który znika dopiero po dojrzeniu rośliny.)

Zaliczana jest do najstarszych roślin uprawianych przez człowieka. Już w obrazkowym alfabecie egipskim — tzw. zapisach hieroglificznych (ok. 2500 r. p.n.e.) udało się rozszyfrować informację, że nasiona pieprzyku były jednym ze składników używanych do produkcji oszałamiającego wina. Wzmianki o kolendrze (zwanej unschi) znaleziono również podczas żmudnego odczytywania pisma na zwojach słynnego egipskiego papirusu Ebersa, który powstał wprawdzie około 1500 r. p.n.e., ale według opinii niektórych badaczy jest w dużej mierze odpisem tekstów starszych o 10 wieków.

W zapisach na papirusie zaliczano kolendrę (obok np. gorczycy, kminku, tymianku i piołunu) do roślin o wyraźnym działaniu uzdrawiającym. Roślina wchodziła też w skład specjalnego napoju piwnego sporządzanego przeciwko błędnicy egipskiej, a także maści stosowanej w bólach głowy. Nazwy aryjskie kolendry (dhanyaka i kusthumbari) podają autorzy pism sanskryckich powstałych w Indiach w VII — VI w. p.n.e. O nazwie hebrajskiej rośliny (gad) dowiadujemy się zaś ze *Starego Testamentu.*

Kolendra była popularną przyprawą w starożytnej Grecji i Rzymie, skąd zawędrowała do Europy Środkowej. Figurowała pod nazwą *coriandrum* w pierwszym inwentarzu ogrodów cesarskich Karola Wielkiego z 812 roku.

W Polsce roślina jako przyprawa znana była już w okresie wczesnopiastowskim, a w średniowieczu doceniono ją również jako lek na wiele schorzeń. Zmarły w 1573 roku autor *Herbarza Polskiego,* Marcin z Urzędowa uznawał kolendrę za popularne zioło: „Wiadomy koriander każdemu także i też dzieci w pieluszkach znają, pocukrowany raczej pożywają". Na przełomie XV i XVI wieku botanik i lekarz Stefan Falimierz tak pisał m.in.: „Koriander jest ziele, którego nasienia pospolicie pożywamy w lekarstwie (...) Też gdy proch koriandrów będzie pity z wódką boragową, oddala drżenie serdeczne". A Szymon Syreński (1542—1611) stwierdza: „Cukier na przyprawnym koriandrze cukiernicy czynią, który wiele na sobie cukru ma, a ten pospolicie do bankietów i szlaftrunków bywa używany".

Kolendra siewna jest rośliną jednoroczną o cienkim wrzecionowatym korzeniu, z którego do wysokości 70 cm wyrasta obła, w górze rozgałęziona łodyga. Liście dolne długoogonkowe o blaszkach pojedynczych lub podzielonych na 3 do 5 listków wyrastających parami, brzeg blaszki ząbkowany. Liście środkowe również ogonkowe, 2—3-krotnie pierzastosieczne, na szczycie zaostrzone. Liście górne siedzące, swoim



wyglądem zbliżone do środkowych. Roślina kwitnie w końcu czerwca i w lipcu, wytwarzając białe lub białoróżowawe kwiaty osadzone w baldachach 3—10-szypułkowych. Owoc stanowi żółtawobrunatna, okrągła (o średnicy do 5 mm), żeberkowata rozłupka rozpadająca się przy nacisku na dwie połówki.

Kolendra zawiera m.in. olejek eteryczny, żywice, fitoncydy, związki kumarynowe, fitosterole, olej tłusty, związki białkowe i cukrowe, pektyny, skrobię i mikroelementy. Przyprawa wzmaga wydzielanie soków żołądkowych, znosi stany skurczowe mięśni gładkich i przewodu pokarmowego, poprawia perystaltykę jelit i hamuje w nich nadmierny rozwój bakterii, skutecznie znosi uczucie sytości, przez co znacznie poprawia apetyt, wykazuje działanie uspokajające i wzmacniające.

Jako przyprawę można dodawać ją do ciast (pierników, keksów, mazurków) oraz do tłustych mięs, gotowanego grochu i kapusty. Na równi z gorczycą białą można ją stosować do marynowanych ogórków i śledzi oraz do wszelkiego rodzaju domowych konserw.

Napar kolendrowy. 1 łyżeczkę rozgniecionych owoców zalewamy 1 szklanką wrzącej wody i parzymy pod przykryciem przez 30 minut. Przecedzamy i pijemy 2—3 razy dziennie po pół szklanki przed jedzeniem jako środek regulujący trawienie, pobudzający apetyt, lekko uspokajający i rozkurczowy.

Kołendrę waro uprawiać w ogrodzie. Wysiewamy ją w kwietniu w rzędy odległe od siebie o ok. 30 cm na głębokości 1 cm. Na 1 $m^2$ wystarczy ok. 1,5 g nasion. Roślina wschodzi po 14—20 dniach i od razu trzeba ją bardzo starannie opleć oraz spulchnić ziemię pomiędzy rzędami. Kolendra wytwarza najpierw rozetę liści, z której wyrasta rozgałęziony pęd kwiatowy. Kwitnie od połowy lipca do sierpnia. Zbiór owoców rozpoczynamy w momencie, kiedy zaczną tylko brunatnieć, ścinając pędy na wysokości ok. 10 cm od ziemi. Pędy wiążemy w luźne pęczki, dosuszamy pod dachem (najlepiej na strychu). Owoce wykruszamy i czyścimy na sicie, a przechowujemy w szczelnie zamkniętych naczyniach.

Ale uwaga, zarówno świeże, jak i suszone owoce tej rośliny spożywane w nadmiarze mogą powodować w organizmie niedobór witaminy $B_{1;}$ a także bóle głowy, nudności, a nawet senność.

Olejku kolendrowego używa się w przemyśle perfumeryjnym do aromatyzowania wód toaletowych, kompozycji zapachowych, mydeł, płynów i past dezynfekcyjnych. Z tłuszczu nasion tej rośliny produkuje się niektóre środki piorące, m.in. *Kokosal.*



**Koper włoski**

*{Foeniculum capillaceum* Gilib.)

Inne nazwy: fenkuł, fenkuł pospolity, fenkuł lekarski, koper, kopor, koperek, kopr włoski, anyż, anyżek, świniak, osładziec.

Angielska: Fennel. Francuska: Fenouil fenchel. Niemiecka: Gemeiner. Rosyjska: Fenchiel aptecznyj.

Słowiańska nazwa kopru: kopr pochodzi od słowa: kopeć, czyli zapach.

Koper włoski należy niewątpliwie do najstarszych roślin leczniczych i przyprawowych wymienianych już np. w słynnym egipskim papirusie Ebersa, ale wzmianki o nim znajdujemy też w *Nowym Testamencie* oraz w piśmiennictwie greckim i rzymskim. Znany był w medycynie chińskiej i arabskiej. W starożytnej Grecji i Rzymie stosowano go m.in. przeciwko kolkom, bólom głowy i chorobach skórnych. Gladiatorzy, toczący przecież walki na śmierć i życie, tak wierzyli we wzmacniające właściwości tej aromatycznej rośliny, że przez ostatnie dni przed starciem wyciągiem z nasion kopru nacierali swoje mięśnie.

Zresztą w starożytności i później koper uchodził poniekąd za ziele magiczne przynoszące szczęście w kłopotach miłosnych i w małżeństwie. Przez całe wieki łączyły się z nim również inne przesądy ludowe — noszenie przy sobie jego nasion odpędzało różne demony, chroniło przed czarami, przeciwdziałało uderzeniom piorunów.

Ze starożytnego Rzymu (wraz z osławionymi legionami) koper włoski przedostał się do środkowej Europy. W wiekach średnich uprawiano go przede wszystkim w ogrodach przyklasztornych, figuruje też w *Capitulare de wiłlis* Karola Wielkiego oraz w planie słynnego ogrodu w st. Gallen. Piszą o nim tak słynni zielarze, jak św. Hildegarda, Paracelsus czy Matthiolus.

Koper włoski uchodził przed wiekami za ziele o wszechstronnym zastosowaniu leczniczym, do tego stopnia, że powstało ponad 200 recept na jego skuteczne zastosowanie.

To zioło i przyprawa wywodzące się z rejonu Morza Śródziemnego i Azji Mniejszej dzisiaj uprawiane jest dosłownie w całej Europie, a także w Ameryce (szczególnie Argentyna) oraz Azji (Chiny i Japonia).

W Polsce koper udaje się na ogół dobrze, chociaż jest rośliną niezawodną jedynie w cieplejszych rejonach naszego kraju.

Uprawa kopru włoskiego wymaga gleby żyznej, bogatej w wapń, a najlepiej udaje się w miejscach dobrze nasłonecznionych. Rozmnażamy go wyłącznie z nasion, które wysiewa się zazwyczaj w kwietniu wprost do gruntu. W pierwszym roku roślina wytwarza długi,





wrzecionowaty korzeń oraz rozetę przyziemnych, ogonkowych, pierzastodzielnych liści. W drugim roku upraw (ale w sprzyjających warunkach już pod koniec pierwszego roku) z ziemi wyrasta niekiedy na wysokość 2 metrów rozgałęziony pęd kwiatowy, a łodygę otaczają liście o skórzastych pochwach. Roślina wytwarza drobne, żółtawe kwiaty zebrane na szczytach pędów w płaskie baldachy, które zakwitają kolejno (jakby piętrami) od lipca aż do pierwszych przymrozków. W związku z nierównomiernym kwitnieniem rośliny — owoce (podługowatojajowate, zielonoszare rozłupki) nie dojrzewają na całym baldachu jednocześnie, lecz stopniowo, a część z nich w naszym klimacie w ogóle się nie zawiązuje. Zbieramy je zatem stopniowo, wybierając tylko w pełni dojrzałe części owocostanu. Taki system zbioru gwarantuje wprawdzie, że owoce nie będą pleśnieć, ale jest niezmiernie pracochłonny. Jeżeli ze zbiorem zaczekamy do września lub niekiedy nawet początku października, możemy ścinać od razu całe dojrzałe baldachy, w których większość owoców zmieni barwę na zielonkawobrunatną i dosuszać je na plandece w ciepłym i przewiewnym miejscu, wymłócić i... dosuszyć raz jeszcze. Owoce przechowujemy w szczelnych naczyniach, by nie straciły aromatu.

Podstawową substancją czynną owoców kopru jest olejek lotny zawierający m.in. anetol, pinen, fenchon i limonen. Zawierają one ponadto flawonoidy, cukry, tłuszcze, węglowodany, białka i wosk.

Koper włoski przede wszystkim reguluje trawienie, wykazuje działanie wiatropędne, rozkurczowe, wykrztuśne i mlekopędne.

**Napar** z **owoców.** 1 łyżkę zmielonych owoców kopru zalewamy szklanką wrzącej wody i pozostawiamy przez 15—20 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy dziennie po pół szklanki naparu (dzieci kilka razy dziennie łyżeczką) po posiłkach w różnego rodzaju zaburzeniach trawiennych (bóle żołądka, jelit, złe trawienie), przy braku apetytu oraz w schorzeniach górnych dróg oddechowych.

**Wino koprowe.** 2 łyżki zmielonych owoców zalewamy 1/2 szklanki wrzątku, gotujemy na małym ogniu przez 2—3 minuty i odstawiamy pod przykryciem na pół godziny. Po przecedzeniu taki stężony napar wlewamy do butelki białego wytrawnego wina i odstawiamy na kilka dni. Kieliszek takiego wina pijemy przy obfitych posiłkach w celu pobudzenia trawienia.

**Proszek** z **owoców.** 2—3 łyżki stołowe sproszkowanych owoców zażywamy z mlekiem, cukrem lub miodem we wzdęciach i kolkach jelitowych.

Koper włoski jest znaną i cenioną przyprawą, o której tak piszą J.





Kybal i J. Kaplicka w swojej książce *Rośliny aromatyczne i przyprawowe:* „Liście kopru używane są do aromatyzowania zup rybnych i sałat. Włosi jedzą jako jarzynę koper marynowany w zalewie octowo-solnej. Jest to tak zwany włoski anyżek. Owoców kopru dodaje się dla zapachu do chleba, ciast, korniszonów w occie, a także do potraw z warzyw. We Włoszech zmielone nasiona służą jako przyprawa do mięs smażonych. Nasiona dostarczają także olejku używanego w cukiernictwie i do produkcji likierów'*.

Zastosowanie kopru jako przyprawy we Włoszech podkreślił już zmarły w 1573 r. Marcin z Urzędowa: „koper włoski znają ludzie wszyscy we Włoszech, silnej wagi, albowiem kołacze, chleby z nim czynią(...)".

## Kozłek lekarski

*(Vałeriana officinalis* L.)

Inne nazwy: waleriana, waleryana, balderian, baldrian, bieldrzan, biełdrzan, dryjawnik, kozłek, koziołek, kozłek, koztek, kocia trawa, krop,macicznik, nardus leśny, odolan, stoniebo.

Angielska: Valerian. Francuska: Valeriane officinale. Niemiecka: Gemeiner Baldrian. Rosyjska: Waleriana lekarstwiennaja.

O cennych właściwościach leczniczych tego zioła świadczy już jego łacińska nazwa *mleriana,* pochodząca od słowa *valere* — być zdrowym. Nasza rodzima zaś nazwa „kozłek" ma niewątpliwie związek z archaicznym słowem polskim — koźli, który należy rozumieć jako nieprzyjemny, co odnosi się do niesympatycznej woni korzenia kozłka lekarskiego.

Roślina to jednak lecznicza, znana w starożytnej Grecji i Rzymie pod nazwą: phu. Zapiski o kozłku lekarskim znajdujemy w księgach Hipokratesa i Dioskoridesa. W 942 roku opisuje go Izaak Judaeus — żydowski lekarz i filozof — scholastyk żyjący w Egipcie. W średniowieczu zioło to zalecają m.in. Paracelsus i Matthiolus — przede wszystkim jako lek przeciw zarazom i... czarom. W XVI i na początku XVII wieku nasz słynny zielarz — Szymon Syreński (Syreniusz) podkreśla wartość waleriany w rozlicznych chorobach, pisząc m.in.: „Wątrobę, śledzioną, przechody moczu, nerki, pęcherz zamulony i zatkany otwiera. Piasek i kamień moczem wywodzi. Żółtą chorobę spędza, warząc go i pijąc, albo ćwierć łuta prochu jego zażywając". Również w XVII wieku lekarze włoscy stosują kozłek w epilepsji,



a przede wszystkim w stanach histerii. O docenianiu tego zioła w dalszej i bliższej historii może świadczyć też fakt, że podczas 1 wojny światowej waleriana była stosowana tak powszechnie, iż np. w Niemczech uprawą kozłka lekarskiego zajmowało się... ministerstwo wojny, które prowadziło specjalne plantacje tej rośliny.

A zatem cóż to za roślina? Jest byliną o łodydze silnej, prosto wzniesionej, sztywnej, kanciastej, często lekko fioletowej, wyrastającej do 160 cm. Na tej nierozgałęzionej łodydze w jej dolnej, lekko owłosionej części wyrastają liście długoogonkowe, lancetowate, ząbkowane; na górnej zaś i nagiej części — liście siedzące, pieastodzielne. Roślina kwitnie od czerwca do sierpnia wytwarzając wiaty wonne, bardzo liczne, o koronie różowej lub białoróżowej, brane w baldachokształtne kwiatostany na szczytach łodyg. Owom jest 4-milimetrowa niełupka z 5-milimetrowym pączkiem pieastego puchu. Pod ziemią kozłek lekarski wytwarza grube kłącza, z których wyrastają drobne korzonki tworzące charakterystyczną „brodę".

Roślina swoim zasięgiem obejmuje prawie całą Europę, rośnie też w Azji Mniejszej, Zachodniej i Środkowej — aż po Japonię.

W Polsce na dziko spotkać ją można przede wszystkim na niżu, na błotnistych łąkach, nad brzegami wód, w wilgotnych zaroślach, przy rowach, na wilgotnych obrzeżach lasów. Należy do ziół często występujących w uprawach.

Do celów leczniczych zbieramy jesienią lub wiosną korzenie i kłącza kozłka lekarskiego, oczyszczamy je z drobnych rozgałęzień, dokładnie płuczemy w bieżącej wodzie, krajemy podłużnie i suszymy początkowo na powietrzu, a dosuszamy w suszarni w temperaturze około 35°C. Dopiero wtedy pojawia się charakterystyczny zapach surowca, który masowo... zwabia koty, a te mogą zniszczyć cały zbiór. Susz najlepiej przechowywać więc w drewnianych skrzynkach wyłożonych papierem.

Korzeń kozłka zawiera olejek eteryczny, w skład którego wchodzą m.in. terpeny, pochodne azulenowe, kwasy organiczne i alkohole. Są w nim także alkaloidy terpenowe (walerynina, scynantyna, aktynidyna — to właśnie ona działa pobudzająco na koty). Są też trójterpeny i kwasy organiczne (chlorogenowy, izowalerianowy, kawowy). Ale podstawowe związki czynne waleriany stanowią trójestrowe połączenia zwane walepotriatami.

Kozłek lekarski jest przede wszystkim lekiem uspokajającym przeciwskurczowym.

Odwar z korzenia. Łyżeczkę rozdrobnionego suszu zalewamy szklanką gorącej wody i podgrzewamy przez 20—30 minut nie



dopuszczając do wrzenia. Przecedzamy i pijemy 3 razy dziennie po jedzeniu pół szklanki odwaru

**Napar z korzenia.** Płaską łyżkę stołową rozdrobnionego suszu zalewamy szklanką wrzącej wody i trzymamy przez 15 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy dziennie szklankę naparu.

**Macerat.** 3 czubate łyżki korzenia zalewamy szklanką letniej wody i odstawiamy na 8 godzin. Pijemy 3—5 razy dziennie po łyżce stołowej.

**Nalewka spirytusowa.** 2 płaskie łyżki korzenia ścieramy na proszek i zalewamy 0,25 l spirytusu. Odstawiamy na tydzień, ale dobrze jest raz dziennie wstrząsnąć butelką. Pijemy 2—4 razy 10—30 kropli w ciągu dnia na wodę lub cukier.

Korzeń kozłka lekarskiego w formie naparu, odwaru, maceratu i nalewki stosujemy w nerwicy wegetatywnej, w stanach wyczerpania nerwowego, nadpobudliwości, nadmiernego napięcia psychicznego, w bólach żołądka, jelit i wątroby.

W książce A. Ożarowskiego i W. Jaroniewskiego pt. *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie* znalazłem interesujący przepis na **napój uspokajający z walerianą.** „60 kropli (około 1/3 łyżeczki) nalewki kozłowej dodać do szklanki gorącego mleka osłodzonego łyżką miodu. Zmieszać i wypić na godzinę przed snem jako środek uspokajający i przywracający spokojny, głęboki sen".

Lecznicze właściwości waleriany zachwalali lekarze w wielu przedwojennych publikacjach. Na przykład ceniony znawca ziołolecznictwa, dr Lypa tak pisał o kozłku lekarskim: „Pod wpływem intraktu względnie wyciągu płynnego następuje zwolnienie rytmu serca, obniżenie ciśnienia naczyniowego, wzmożenie energii skurczu mięśnia sercowego (...). Jest to lekarstwo par excellence przeciwko histerii i stanom nadwrażliwości ustroju nerwowego, a także pobudliwości sercowo-naczyniowej".

Korzeń kozłka jest składnikiem licznych preparatów leczniczych *Herbapolu,* m.in. Nervosanu, Nervogranu, Nervosolu, Neospasminy i Passispasminy.

Jeśli zażywamy go w rozsądnych dawkach, nie powoduje niepożądanych objawów ubocznych, chociaż stosowanie go przez zbyt długi czas (np. powyżej 3 miesięcy) bez przerwy może wpływać ujemnie na trawienie.



**Krwawnik pospolity**
*(Archillea millefolium* **L.)**

Inne nazwy: krwawczyk, krowewnik, krwawnica, krzewnik, drętwik, pokrętnik, śmietanka, stolist, tysiąclist, tysiącznik, Żeniszek, złocień, złocień krwawnik, renisz.

Angielska: Yarrow. Francuska: Millefuille. Niemiecka: Gemeine Schafgarbe. Rosyjska: Tysjaczelistnik obyknowiennyj.

Skąd łacińska nazwa tego zioła — *Achilledl* Aż spod antycznej Troi. Oto w Iliadzie Homera znajdujemy opis, w jaki sposób opatruje ranę wojownika legendarny Achilles — bohater wojny trojańskiej. Na krwawiącą ranę przykłada ziele krwawnika *(Achillea millefolium).*

Chociaż tak naprawdę to nie jesteśmy wcale dziś tacy pewni czy akurat ten, a nie inny gatunek krwawnika (a jest ich wiele) stosowano w najdawniejszych czasach, zarówno w Grecji, jak i w innych krajach. Niemniej jednak o leczniczych właściwościach soku z krwawnika wspomina już w I w. p.n.e. Scribonius Largus, a współczesny mu Dioskorides sławi zioło za jego doskonałe działanie na krwawiące rany i wrzody. W początku naszej ery Pliniusz (ur. w 23 r.) podaje, że Etruskowie leczą krwawnikiem rany u bydła...

Dzisiaj, u schyłku XX w. to cenione zioło występuje zarówno na półkuli północnej, jak i południowej, ale zawsze w strefie klimatu umiarkowanego.

W naszym kraju rośnie pospolicie na suchych łąkach i pastwiskach, niekiedy tak gęsto i zwarcie, że tworzy silne zadarnienia. Ale spotykamy go często także podczas wiosennych czy letnich spacerów — na przydrożach i przymiedzach polnych. Najpierw, wiosną, z wijących się rozłogowato pod ziemią cienkich kłączy wyrastają gęste i misterne zarazem rozety ogonkowych, 2—3-krotnie pierzastych, ciemnozielonych, delikatnie owłosionych liści przybierających w ogólnym zarysie kształty lancetowate. Później „strzela" w górę prosta, sztywna i wysoka — 80-centymetrowa łodyga rozgałęziona tylko w górnej części, z której wyrastają liście — już znacznie rzadsze i mniejsze niż w rozetach przyziemnych. A kwiaty? Pojawiają się od wiosny do jesieni, od maja do października, na szczytach pędów. Są to płaskie baldachogrona złożone z drobnych białych lub różowawych koszyczków kwiatowych. Do celów leczniczych używamy górnych części pędów (25 cm od wierzchołka), które ścinamy w czasie rozkwitania rośliny. Zbiera się również same kwiatostany. Wysuszone ziele najlepiej przetrzeć przez sito i odrzucić zdrewniałe części.

O leczniczych „mocach" krwawnika wiedział nie tylko legendarny



+Mę$&-

Achilles, ale przede wszystkim zielarze z okresu średniowiecza. Uprawiali go Benedyktyni w swoich ogrodach klasztornych, a św. Hildegarda, czyli Hildegard von Bingen (1098—1179) będąca przeoryszą Benedyktynek, wspomina w swoich opracowaniach o cennych przeciwkrwotocznych właściwościach krwawnika. Podobnie słynny dominikanin — Albertus Magnus (1193—1280) bardzo doceniał lecznicze właściwości soku krwawnika. Istnieją też archiwalne zapiski, z których wynika, że wnuka Dymitra Dońskiego (1350—1389) leczono sokiem z tego zioła, kiedy był osłabiony z powodu częstych krwotoków z nosa. W wiekach późniejszych, w 1552 roku, Meksykanie Juannes Bardianus i Martinez de la Cruz wydają unikalny zielnik Azteków, w którym znajdujemy pośród wielu innych roślin leczniczych również rycinę krwawnika jako zioła „przeciwko strupom na twarzy, a także piegom". Doceniają go i polscy zielarze — ot choćby Marcin z Urzędowa, który w 1595 r. w *Herbarzu Polskim* zaleca okłady z krwawnika przeciwko ropie i różnym stanom zapalnym, a słynny Syreniusz w swoim *Zielniku* z 1613 r. poleca to zioło przy wewnętrznych krwawieniach i bólach jelitowych. 1 wreszcie w dwa wieki później słynny proboszcz z Ciechanowca, autor *Dykcyonarza roślinnego* tak pisze m.in. o *Achillea millefolim:* „Jest to roślina jedna z pożyteczniejszych w lekarstwie. Liście zażywać się mogą zewnętrznie i wewnętrznie w ranach, wrzodach, krwie płynieniu, w suchotach, osłabieniu fiber, w chorobach macicy; zażywają się zaś albo wodą lub winem odgotowane za napój, albo sok z nich wyciśniony, albo wódka palona, esencja, extrakt, olejek z kwiatów (...)". Wreszcie współczesny już badacz roślin leczniczych, prof. dr J. Muszyński (1884—1957) sok z krwawnika (2 łyżeczki w kieliszku wody co 1—2 godziny) zaleca przy krwotokach płucnych, żołądkowych, kiszkowych i macicznych.

W medycynie współczesnej to zioło o dużej mocy biologicznej (zawiera m.in. olejek eteryczny z azulanem, glikozyd zwany achilleiną, flawonoidy, bogate w mangan sole mineralne) stosowane jest jako środek zapobiegający stanom zapalnym, skurczom mięśni gładkich jelit, dróg żółciowych i moczowych. Jest korzystny w leczeniu zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego: przeciwdziała wzdęciom, odbijaniom, przewlekłym zaparciom i skurczom jelit. Wreszcie hamuje niewielkie krwawienia, np. w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a także z dróg oddechowych i płuc. Przynosi ulgę kobietom, łagodząc bóle w bolesnym miesiączkowaniu. Wzmacnia, wyrzuca z organizmu tzw. zbędne złogi, a więc i przeciwdziała kamicy.

A jak go stosować?



**Sok ze świeżego ziela.** 300—500 g świeżego ziela, zebranego w czasie kwitnienia, płuczemy dokładnie pod bieżącą wodą, czekamy kilka minut aż obcieknie, przepuszczamy przez maszynkę do mięsa, odciskamy przez gazę lub w sokowirówce. Pozyskany w ten sposób sok radzę jeszcze przecedzić przez gęste sito, utrwalić dodając 1 część 95% spirytusu na 4 części soku i przetrzymywać w lodówce. Pić po łyżeczce 2—3 razy dziennie w 1/4 szklanki wody.

**Napar z ziela krwawnika. 1** płaską łyżkę suchego ziela zalewamy 1 szklanką wrzącej wody i parzymy pod przykryciem przez 15 minut. Po przecedzeniu pijemy 2—4 razy dziennie po 2/3 szklanki naparu.

Zarówno sok, jak i napar są skuteczne nie tylko w przypadku zaburzeń żołądkowych, stanu zapalnego przewodu pokarmowego czy innych wspomnianych już przypadłościach zdrowotnych, ale używamy ich także na okłady, kompresy, maseczki, jako dodatku do kąpieli tzw. higienizującej.

Zarówno ziele, jak i kwiat krwawnika wchodzą **w** skład licznych mieszanek produkowanych przez przemysł zielarski: Nervogranu, Nervosanu, Pulmosanu, Normogranu, Rektosanu, Degrosanu, Sklerosanu, Digestosanu, Cholagogi II, proszku Gastrocholi tabletek Calmagina.

Ale sięgnijmy jeszcze raz do historii. Oto sławny astrolog i lekarz angielski Nicholas Culpeper (1616—1654) zaleca nie tylko picie herbaty z krwawnika z dodatkiem białego wina, czy maść z liści jako lek na wrzody i wszelkie ropienia, ale także suche sproszkowane liście tej rośliny do zażywania jak tabakę — i... kichania przy uporczywych bólach głowy! Botanik włoski Allione (1728—1804) w swoim dziele *Flora pedemontana* zachwala wzmacniające nalewki winne z *Achillea millefolium* i okłady z roztartych liści na wszelkie potłuczenia. Zdaniem księdza Kneippa (1821—1897) krwawnika można używać podobnie jak dziurawca. A według *The Encyclopedia Americana* Indianie Amerykańscy stosowali krwawnik jako środek przeciwbólowy. W XVIII-wiecznych aptekach znajdowały się w sprzedaży różne postacie leków z tego zioła: susze, wody, esencje, ekstrakty i olejki.

Jest zatem krwawnik niezwykle cenną dla nas rośliną, która leczy, żywi(wzmacniające sałatki wiosenne, dodatek do pasz dla drobiu), upiększa (maseczki na różne typy cery) i zdobi (niektóre odmiany nadają się na kwiat cięty i jako komponent suchych bukietów).



**Lipa drobnolistna**

*{Tilia cordata* Mili.)

**Lipa szerokolistna**

*{Tilia piatyphyllos* Scop.)

Inne nazwy: lipa małolistna, lipa wielkolistna.

Angielska: Small-leaved Linden i Large-leaved Linden. Francuska: Tilleul a petites feuilles i Tilleul de Hollande. Niemiecka: Winter-Linde i Sommer-Linde. Rosyjska: Lipa miełkolistnaja i Lipa krupnolistnaja.

Lipa... ileż to legend snuje się od najdawniejszych czasów wokół tego szlachetnego drzewa o złocistych kwiatach i miodowej woni. W Grecji symbolizowała niewinność, czystość i nadzieję. U ludów Północy była otoczona wielkim kultem. U Słowian, a także u Germanów, rozłożyste lipy uważano za drzewa czarnoksięskie, chroniące przed uderzeniem pioruna i mocą złych duchów. Pośrodku każdej osady, a nawet koło poszczególnych chat plemiona słowiańskie sadziły święte drzewa — ku czci opiekuńczych bóstw domowego ogniska. Dawniej małżeństwa często zawierano pod koronami rozłożystych lip, uważanych również za drzewa miłości.

Kiedy z małżeństwa rodziło się dziecko, dla wskrzeszenia u noworodka siły życiowej i prawych cech charakteru — koło domu sadzono młodą lipkę, wierząc głęboko, że ta przekaże cechy dziecięciu. Ale jakby tego było za mało, z okazji chrztu sadzono... jeszcze jedną lipę, nadając często i dziecku i drzewu to samo imię. I tak dom rodziny wielodzietnej po kilkudziesięciu latach dosłownie tonął w lipowych liściach, a przez współplemieńców darzony był szczególnym szacunkiem.

Pod rozłożystą lipą wreszcie najlepiej można było wypocząć, wyśnić sny wręcz prorocze. Ale lipa przynosić miała nie tylko szczęście doczesne — również szczęśliwość i pokój wieczny. Kiedy przedwcześnie zmarła panna młoda albo jej narzeczony, niedoszła małżonka lub małżonek sadzili na mogile lipkę, pośród kwiatów której rojno brzęczały pszczoły, a w cieniu gałęzi „ptakowie niebiescy" śpiewali swoje pieśni bóstwu na wieczną chwałę. W słowiańskich obrzędach pogrzebowych lipa jest drzewem trumiennym; wierzono wtedy, że lipowa „kolebusia" zapewniała zmarłemu spokojny sen wieczny.

Wiele lip uświęciło później również chrześcijaństwo, zawieszając na nich przydrożne kapliczki i obrazy świętych, szczególnie Matki Bożej, z której postacią wiązano wiele legend o tym drzewie. Do dzisiaj lipa jest drzewem najczęściej spotykanym przy kaplicach i kościołach, zwłaszcza tych wiejskich.



W książce *Gawędy o drzewach* tak pisze o lipie jej autorka — M. Ziółkowska: „Nie tylko wydarzenia doniosłe dla poszczególnych rodzin i rodów, ale też dla całej okolicy, a nawet dla kraju, upamiętniano sadzeniem tych dostojnych drzew. Stąd tyle historycznych, ściślej zaś mówiąc legendarnych, lip na naszej ziemi. Święty Otton (około 1060—1139), gorliwy krzewiciel wiary chrześcijańskiej na Pomorzu Zachodnim, uczczony został lipą, która rośnie do dzisiaj (...). Król Władysław Jagiełło również ma kilka pamiątkowych lip, a najsławniejsza z nich rośnie we wsi Ostrowite w pobliżu Grunwaldu (...) We wsi Wysiedla ma swoją lipę królowa Jadwiga (...). Za pomniki przyrodniczo-historyczne uchodzą także lipy zasadzone przez naszego króla ogrodnika, Jana III Sobieskiego, nie tylko w Wilanowie (Lipa Króla Jana), ale też w innych miejscowościach Polski, gdzie jego królewska mość raczył przebywać przez pewien czas lub choćby tylko gościć przejazdem".

Ale najcudniejszym chyba z polskich drzew jest lipa czarnoleska, pod konarami której szukał natchnienia i wypoczynku sam Jan Kochanowski:

*Gościu, siądź pod mym liściem a odpoczni sobie!*
*Nie dojdzie cię to słońce, przyrzekam ja tobie,*
*Choć się nawysszej wzbije (...)*
*(...)*
*Tu zawżdy chłodne wiatry z pola zawiewają,*
*Tu slowicy, tu szpacy wdzięcznie narzekają.*
*(...)*

Lipa drobnolistna to powszechnie znane, wysokie (dorasta do 25 m) drzewo o szerokiej koronie, przybierającej jednak w ogólnych zarysach kształt kulisty, o pniu okrytym ciemną spękaną korowiną, osiągającym obwód nawet do kilku metrów. Ale młode gałązki tego bądź co bądź potężnego drzewa są cienkie, gładkie, brunatnawe lub oliwkowozielone. Liście okrągławo-niesymetrycznie-sercowate, na szczycie zaostrzone, brzegiem ząbkowane, ciemnozielone, pod spodem sinawe z pęczkami rudawych włosków w kątach nerwów. Kwiaty niezwykle wonne (dosłownie pachną miodem!), promieniste, białawo-żółtawe, zebrane po 5—16 we wzniesione kwiatostany, oparte na skórzastej, bladozielonej podpórce. Kwitnie w początkach lipca. Owocem jest orzeszek o słabej — łatwo pękającej — łupince.

Lipa szerokolistna jest wyższa (dorasta nawet do 40 m), bardziej rozłożysta w koronie, jej młode gałęzie — owłosione, a liście —





jak sama nazwa wskazuje — znacznie większe, nawet kilkunastocentymetrowe. Kwitnie mniej więcej 2 tygodnie wcześniej, tj. około połowy czerwca, a jej kwiatostany są zwisające, w odróżnieniu od wzniesionych kwiatostanów lipy drobnolistnej.

Obydwa drzewa rosną prawie w całej Europie. W Polsce rozpowszechnione jako leśne, zwłaszcza w lasach mieszanych. Ale często lipy spotkać można przy drogach przy kościołach i kaplicach, przy domach wiejskich, w parkach i w alejach cmentarnych.

Surowcem zielarskim są całe kwiotostany, które zaczynamy zbierać już wtedy, kiedy część kwiatów jest jeszcze w pączkach. Zbiór można prowadzić aż do czasu pełnego kwitnienia drzew, obrywając ręcznie całe kwiatostany o naturalnej barwie, bez plam wraz z podsadką i szypułką. (Uwaga! Nie wolno zbierać kwiatów lip rosnących przy szosach i drogach, po których jeździ dużo pojazdów, ponieważ takie drzewa skażone są trującymi związkami ołowiu.) Kwiaty oczyszczone z gałązek, liści i owocków (orzeszków) można suszyć w warunkach naturalnych (w cieniu), w miejscach przewiewnych, rozkładając je cienką warstwą na przykład na lnianym płótnie.

Kwiatostan lipy zawiera przede wszystkim flawonoidy — **w** przeważającej części pochodne kwercetyny i kemferolu, olejek eteryczny (a w nim przyjemnie pachnący farnezol), garbniki, kwasy organiczne (w tym winny, jabłkowy i glutaminowy), aminokwasy, śluzy, witaminę C i PP, mikroelementy.

Lipa jako zioło w przypadku choroby gorączkowej łagodnie zwiększa wydzielanie potu, w niewielkim stopniu pobudza wydzielanie soku żołądkowego, wzmaga przepływ żółci do dwunastnicy, a także zwiększa wydzielanie moczu. Działa korzystnie na cały nasz układ nerwowy.

**Napar z kwiatów.** 1—2 łyżki suszonego kwiatu lipy zalewamy szklanką wrzącej wody, pozostawiamy pod przykryciem na 15 minut i odcedzamy. Pijemy 3—4 razy dziennie po pół szklanki pomiędzy posiłkami przy przeziębieniach, zapaleniu gardła, anginie, jako łagodny środek uspokajający, nasenny, a także regenerujący po długotrwałym wysiłku umysłowym.

**Odwar** z **kwiatów.** 7—8 łyżek suszonego kwiatu zalewamy 2 szklankami letniej wody, gotujemy przez 20 minut na wolnym ogniu i odcedzamy. Odwaru używamy do płukania gardła, jamy ustnej, do okładów i kąpieli uspokajających, a także kąpieli przy nerwobólach i reumatyzmie.

W ludowej magii drzewu lipowemu przypisywano moc przenoszenia magicznych, uzdrawiających właściwości na inne zioła, o ile wykopy-



wano je łopatą z lipowym trzonkiem. Wierzono też, że noszenie gałązek lipowych ułożonych w kształcie krzyża chroni przed zranieniem mieczem, toporem lub innym żelazem. Lipowe łyko stanowić miało niezawodną ochronę przed złymi urokami rzucanymi przez czarownice.

Medycyna ludowa ceniła nie tylko kwiat lipy. Zielarze używali wywaru z kory, a także rozgniecionych liści tego drzewa do leczenia ran i oparzelin. Sproszkowane nasiona oddawały swoje usługi w czerwonce i krwotokach z nosa. Świeży sok nie tylko przeciwdziałał wypadaniu włosów, ale pobudzał porost nowych! Wielce ceniono też sproszkowany węgiel lipowy, używany przy nadmiarze soków żołądkowych, wzdęciach, zgadze, zaburzeniach wątroby. W 1860 roku doktor E. Muller tak pisał w swoim zielniku: „Tam gdzie już nie ma żadnej nadziei, spróbujcie jeszcze lipowego węgla sproszkowanego, a wielu chorym uratujecie zdrowie. Do tego celu nadaje się najlepiej świeżo palony węgiel lipowy. Jako przeciętną dawkę sproszkowanego węgla bierze się dla dorosłego człowieka na koniec noża (niezbyt dużo) rano i wieczór do kieliszka wody albo letniego mleka (...). Przy chorobach płuc i wątroby działa proszek ten doskonale, trzeba go jednakże używać przez kilka tygodni...".

1 tak przez wieki całe lipa służyła człowiekowi. Jej kwiaty są do dzisiaj cenionym lekiem ziołowym, a pszczołom dostarczają wspaniałego nektaru. Lekkie i miękkie drewno lipowe szczególnie cenione jest przez rzeźbiarzy i tokarzy. (Wit Stwosz swój słynny ołtarz w Kościele Mariackim w Krakowie wyrzeźbił właśnie w drewnie lipowym). Z lipowego drewna wyrabia się też niektóre narzędzia i instrumenty muzyczne. Lipy są wreszcie ozdobą nie tylko naszego krajobrazu, ale także wielu parków i ogrodów.

Lipy żyją długo, bo 900—1000 lat! Są więc często niemymi świadkami naszej historii.

### Macierzanka piaskowa

*(Thymus serpyllum* L.)

Inne nazwy: macierzanka, macierząnczka, macierzyduszka, maciorka, maczerza, duszka, cząber, cąber, czebryk, czembrzyk, dzięcielina, dzięcielnica, szmer, szemrzyk, tymian, macierzynka, tymianek wąskolistny.

Angielska: Wild Thyme. Francuska: Serpolet. Niemiecka: Sand-Thymian. Rosyjska: Czabriec obyknowiennyj.

Nazwa macierzanki piaskowej — *serpyllum* pochodzi od greckiego



słowa *herpyllas,* co oznacza „płożący się". W niektórych krajach, m.in. w Polsce, nazwa rośliny kojarzy się ze słowem matka, być może za sprawą legendy, która głosi, że w ziele to została zamieniona matka po śmierci swojego dziecka. (Być może dlatego macierzanka jest często sadzona na grobach dzieci).

Ta niewysoka krzewinka jako zioło znana jest od najdawniejszych czasów, a na przykład w średniowieczu poświęcano ją germańskiej bogini Frei. Dawni chrześcijanie zwali tymian zielem Madonny, chyba z powodu skromnego wyglądu rośliny, jej pięknego zapachu i dużych właściwości leczniczych.

Macierzanka piaskowa w starożytności znana była Dioskoridesowi i Pliniuszowi (ten ostatni uważał ją za zioło odstraszające węże i skorpiony). W Grecji używano olejku macierzankowego do balsamowania zwłok, ale roślina była też symbolem waleczności, a jej gałązki wręczano zwycięskim rycerzom. Macierzanka stanowiła jeden ze składników rzekomego wszechleku — teriaku, a rymowany skład tego panaceum wyryto w kamieniu u wejścia do świątyni Eskulapa na wyspie Kos.

Z ziela macierzanki wiejskie dziewczęta wróżyły o miłości chłopców: dwie gałązki ścięte z jednego ziela przypinały sobie i chłopcu — silniejsza woń gałązki chłopca oznaczała, że kocha dziewczynę. Macierzanka zerwana w dzień św. Jana (24 czerwca) w wierzeniach ludowych miała chronić przed czarami, urokami i wszelkimi niebezpiecznymi mocami.

Macierzanka jest drobnym półkrzewem z rodziny wargowych o silnie płożących się i zakorzeniających, wydłużonych pędach. Liście drobne, zielone, jajowate, całobrzegie. Kwitnie od czerwca do września, wytwarzając małe, różowofioletowe kwiaty, tworzące małe gronowate skupienia lub główki.

Występuje w rozlicznych odmianach w całej niemal Europie, środkowej i północnej Azji, północnej Afryce i Ameryce Północnej.

W Polsce rośnie w lasach sosnowych, gdzie występuje całymi skupiskami; na odkrytych, piaszczystych, silnie nasłonecznionych stanowiskach; w mniejszych lub większych kępkach na drogach i miedzach.

W okresie kwitnienia, w czerwcu i lipcu, zbieramy (ścinając je) młode, niezdrewniałe pędy, które suszymy w cieniu, w przewiewnych miejscach, a później przechowujemy w szczelnie zamkniętych opakowaniach (po to, aby zioło nie straciło intensywnego, przyjemnego aromatu).

Macierzanka zawiera olejek eteryczny, w skład którego wchodzi



a.in. tymol, cytral i terpineol; garbniki, gorycze, flawonoidy, kwasy • rganiczne i mikroelementy.

Zioło wzmaga czynność wydzielniczą błon śluzowych górnych Iróg oddechowych, zwiększa wydzielanie śluzu, wyzwala odruch vykrztuśny. Wykazuje działanie żołądkowe i dezynfekujące.

**Napar z ziela. 1** łyżkę suszonego ziela zalewamy 1 szklanką wrzącej vody i pozostawiamy na 20 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu )ijemy 2—3 razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem przy iporczywym kaszlu — jako środek wykrztuśny, przy upośledzonym prawieniu, kurczach żołądkowych i wzdęciach, w różnego rodzaju nerwobólach. Zewnętrznie stosujemy macierzankę do płukania jamy ustnej i gardła oraz do okładów w bólach reumatycznych i na stłuczenia.

**Kąpiel z macierzanki.** 150 g ziela zalewamy 3 1 wrzącej wody, gotujemy przez 5 minut na małym ogniu i odstawiamy na 30 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu wlewamy do wanny wypełnionej w 1/3 wodą. Taka 20 minutowa kąpiel działa dezynfekująco na skórę oraz wzmacniająco i regenerująco, szczególnie wtedy, gdy po wyjściu z wanny nie wycieramy się, tylko owiniemy prześcieradłem kąpielowym i położymy do łóżka.

Ziele macierzanki piaskowej wysoko cenili zielarze przedwojenni. W licznych opracowaniach pochodzących z tego okresu wyczytać można, że: „Herbata z macierzanki usuwa bóle głowy, zwłaszcza gdy powstają na tle zaburzeń żołądkowych. (...) Macierzanka gotowana w białym winie znakomicie leczy astmę, a w najgorszym razie przynosi dużą ulgę choremu. (...) Czyści ona krew, uspokaja nerwy i reguluje trawienie. (...) Znakomicie wzmacnia cebulki włosów, usuwa łupież i konserwuje włosy. (...) Wyborną jest na kaszel, wilgotną astmę i koklusz, zwłaszcza zmieszana z podbiałem i bluszczykiem przyziemnym (...)".

## Melisa lekarska

*{Melissa officinalis* L.)

Tnne nazwy: rojownik, rajownik, pszczelnik, pczelnik, matecznik, matcze ziele, cząberek, starzyszek.

Angielska: Banu. Francuska: Citronnelle. Niemiecka: Zitronen--Melisse.

W mitologii greckiej spotykamy nimfę imieniem Melissa, która na



Polopenezie nauczała ludzi spożywania miodu. Melissa sprawując na Krecie opiekę nad Zeusem karmiła pierwszego z bogów kozim mlekiem oraz miodem, a... będąc kobietą niezwykłej piękności pragnęła zostać jego kochanką, za co została zamieniona w pszczołę. Nie tylko zresztą dzięki mitom w starożytności melisa znana była jako roślina lecznicza i miododajna. Grecy nazywali ją wręcz *melis sophy Ilon (meli* znaczy miód, *phyllon* — liść). A więc już Hellenowie docenili jej znaczenie w pasiecznictwie, bo jest rzeczywiście ziołem wybitnie miododajnym. Anazarboes Pedanios Dioskorides pisał w I w. n.e., że „dobrze to ziele (melisę — przyp. autora) przy pszczołach miewać",

O preparatach z melisy jako lekach na uspokojenie nerwów i depresję, przeciw bólom głowy, użądleniom owadów i pogryzieniom przez psy pisze wielu autorów starożytnych, m.in. Hipokrates, Teofrast, wspomniany już botanik grecki — Dioskorides i Pliniusz.

Około połowy X wieku (prawdopodobnie w 960 roku) „pszczele ziele" Arabowie zanieśli do Hiszpanii, a stamtąd średniowieczni mnisi — do Europy Zachodniej i Środkowej.

W każdym razie w wiekach średnich o melisie wspomina św. Hildegarda i Albert Wielki, a słynny Paracelsus skrzętnie skrywał tajemną recepturę skutecznego środka na dychawicę, który znacznie później rozszyfrowano jako... wino melisowe.

A nasze, polskie średniowiecze? Również doceniło melisę i jako zioło i jako pożytek pszczeli. Słynny Szymon Syreński (Syreniusz) nazywał je — od rojenia pszczół — pszczelnikiem lub rojownikiem. Pisał też, że „rozum i dowcip ostrzy, na czczo i na noc tak soku, jako i liścia miasto sałaty używając" i dalej — „serca smętne rozwesela, mdłe posila, smutnym i melancholicznym umysłom dobrze czyni, żołądek wysusza, zagrzewa, posila".

Melisa lekarska jest byliną o silnie rozgałęzionym, poziomym kłączu, z którego do wysokości 1 m wyrastają równie rozgałęzione łodygi, czterokanciaste, szarawo owłosione, przeważnie wzniesione, ale boczne — niekiedy płożące się. Krzewinka ma liście szerokojajowate, długoogonkowe, grubo karbowano-ząbkowane, jasnozielone z licznymi gruczołkami olejkowymi. Kwitnie długo, bo od czerwca do września, wytwarzając w kątach liści i na szczytach pędów 5-krotne, zrosłopłatkowe, białożółte czasem niebieskawe kwiatki tworzące jednostronny, rozgałęziony kwiatostan nibygroniasty. Owocem jest poczwórna rozłupina z jajowatymi brunatnymi rozłupkami o długości do 2 mm.

Melisę już z daleka można rozpoznać po mocnym przyjemnym



zapachu cytrynowym i pszczołach oblatujących jej kwiaty, bo jest rośliną silnie miododajną. (Od najdawniejszych czasów jej sokiem wabiono roje pszczół).

Roślina dziko rośnie na wybrzeżach Morza Śródziemnego i Azji Mniejszej. Coraz powszechniej jest uprawiana w południowej i środkowej Europie. W Polsce hodowana przez pszczelarzy i plantatorów ziół. Udaje się na ogół dobrze, chociaż czasami dziczeje. W uprawie lubi gleby żyzne, lekkie, zasobne w wapń i wilgoć, a miejsca — dobrze nasłonecznione i osłonięte od silniejszych podmuchów wiatru.

Ziele melisy zbieramy w lipcu, na początku kwitnienia, ścinając je na wysokości kilku centymetrów od pierwszych oczek, z których odbijają później pędy na następny zbiór. Pędy suszymy w całości bądź obrywamy do wysuszenia same liście. Melisę trzeba suszyć w cieniu, w przewiewnym miejscu i w temperaturze nie przekraczającej 30—35° C.

Zarówno ziele, jak i liście melisy zawierają te same związki czynne, występujące w różnych jednak ilościach. W roślinie wykryto przede wszystkim olejek eteryczny, w którego skład wchodzi m.in. cytral i cytronelal o miłym cytrynowym zapachu, a także geramiol, kariofilen i kopaen. Miodownik zawiera ponadto kwasy organiczne (m.in. melisowy), gorycze, żywice, śluzy, cukry, witaminę C i mikroelementy.

W ziołolecznictwie melisa stosowana jest głownie jako środek uspokajający, gdyż wyraźnie obniża próg wrażliwości ośrodkowego układu nerwowego. Jest też ziołem pobudzającym trawienie, wykazuje działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie jelit, działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie.

Napar melisowy. 1 czubatą łyżkę suszonych i rozdrobnionych liści lub ziela melisy zalewamy szklanką wrzącej wody i pozostawiamy pod przykryciem przez 20—30 minut. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy dziennie pół szklanki naparu, przede wszystkim w stanach ogólnego pobudzenia nerwowego, w nerwicy wegetatywnej, stanach niepokoju i bezsenności.

Wino melisowe. Około 50 g świeżych rozdrobnionych liści zalewamy 1 butelką białego wina półwytrawnego i pozostawiamy w ciemnym miejscu na 3 doby. Po przecedzeniu pijemy 3 razy dziennie po 2—3 łyżki maceratu przed jedzeniem dla pobudzenia trawienia, a także jako łagodny środek uspokajający.

Liście melisy wchodzą w skład mieszanki ziołowej Nervosan, granulatu Nervogran, a wyciąg płynny z zioła zawierają krople Nervosol.



Zioło do dzisiaj znajduje uznanie w medycynie ludowej. Stosuje się je np. przy zaziębieniach, astmie, nadpobudliwości nerwowej, niedokrwistości, braku apetytu, a także zewnętrznie przy bólach gośćcowych, urazach i wrzodach.

W wielu krajach (również w Polsce) melisa ceniona jest jako przyprawa, którą gospodynie domowe dodają przede wszystkim do sałatek i twarogu, a także innych potraw, ale już po ich ugotowaniu. W Belgii i Holandii liśćmi melisy łagodzi się smak śledzi, Hiszpanie dodają zioło do sosów i zup, a także aromatyzują nim mleko. W wielu krajach liście melisy stanowią ulubiony dodatek do różnych herbat.

## Mięta pieprzowa

*(Mentha piperita* L.)

Inne nazwy: mięta, mienta, miata, miantek, meta, miętkiew, miąta pieprzna, miątka pieprzowa czarna, miątka czarna.

Angielska: Peppermint. Francuska: Menthe poivree. Niemiecka: Pfeffer-Minze. Rosyjska: Miata pieriecznaja.

Mięta, której nazwa pochodzi od łacińskiego *mentha* i greckiego *mintha* należy bez wątpienia do najstarszych roślin leczniczych świata. Jeden z mitów helleńskich mówi o tym, jak nimfa Kinthe, siostra Kokytosa, została przez Persefonę zamieniona w miętę.

U Egipcjan pojawia się jako roślina lecznicza (razem z indygo, konopiami i oliwkami) w 1200—600 r. p.n.e. W grobach z tego okresu wśród darów dla zmarłych i w wieńcach kwiatowych znalezionych na mumiach współcześni botanicy oznaczyli **m.in.** palmę daktylową, lotos, mak polny, kolendrę, figę, bób zwyczajny i miętę pieprzową.

W czasach starożytnych rozpowszechniony był pogląd, że mięta pobudza mózg do lepszego myślenia i być może dlatego uczniowie rzymskich filozofów ziołem tym wieńczyli swoje skronie. O popularności mięty jako przyprawy na starożytnych stołach może świadczyć księga rzymskiego kucharza Apiciusa, gdzie niemal na każdej stronie znajdujemy wzmiankę o tej roślinie. Mięta uwieczniona została w *Nowym Testamencie* i u Dioskoridesa. Z różnych źródeł historycznych wiemy, że była uprawiana w starożytnych Chinach. Jej właściwości lecznicze doceniali Hipokrates, Paracelsus i Awicenna. O tym, że wszystkie przekazy dotyczą



mięty pieprzowej, a nie na przykład zielonej czy innego z licznych gatunków mięty, możemy się z dużym prawdopodobieństwem domyślać. Pierwsze całkowicie pewne dane o najbardziej interesującym nas gatunku zamieszcza dopiero Ray w *Synopsis Stirpium Britannicum* (1696 r.), który pisze, że w uprawach mięty zielonej Ealesa w Berfordshire w Anglii znalazł jedną nieco inną roślinę, którą w 1704 roku nazywa już „pepermint" — mięta pieprzowa. I właśnie od tej jednej roślinki, rozmnażanej wegetatywnie, pochodzić mają późniejsze plantacje *Mentha piperita* na obydwu półkulach.

Około 25 gatunków mięty pieprzowej występuje dziś w strefie umiarkowanej Europy i Ameryki Północnej, z czego 8 gatunków rośnie dziko w naszym kraju. Ale najbardziej użyteczna (dzięki dużej zawartości olejku i wspaniałej kompozycji zapachowej) jest mięta pieprzowa tzw. czarna (Mitcham), wprowadzona do upraw dopiero w XIII wieku, a w Polsce — po pierwszej wojnie światowej. Ponieważ Mitcham jest mieszańcem otrzymanym przypadkowo ze skrzyżowania mięt dzikich — zielonej *{Mentha viridis)* i nadwodnej *{Mentha agatica),* w stanie naturalnym nie występuje. Na plantacjach w całej Europie, Ameryce Północnej, Azji i Australii miętę pieprzową czarną rozmnaża się wegetatywnie przez dzielenie podziemnych rozłogów, ponieważ nie wytwarza nasion kiełkujących.

Mięta pieprzowa jest rośliną o czterokanciastej, dzięki antocyjanowi — purpurowo nabiegłej łodydze, wyrastającej na wysokość 30—90 cm. Zarówno z łodygi, jak i pędów bocznych gęsto i nakrzyżlegle wyrastają ciemnozielone liście — jajowatopodługowate, krótkoogonkowe, na szczycie zaostrzone, na brzegach nierówno ostro piłkowane, z obu stron pokryte gruczołkami olejkowymi. Na szczytach pędów tworzą się kwiatostany w kształcie nibykłosków, same kwiaty — drobne, liliowofioletowe, niekiedy nawet z wyraźnym czerwonawym odcieniem. *Mentha piperita* nie zawiązuje nasion, wytwarza natomiast krótkie podziemne kłącze z nielicznymi rozłogami podziemnymi i licznymi nadziemnymi, które jednak bardzo łatwo się ukorzeniają. Jest rośliną wprawdzie wieloletnią, ale w uprawach co 4 lata powinno się ją przesadzać na nowe miejsce. Najlepiej udaje się w miejscach słonecznych, o żyznej wilgotnej glebie, bogatej w próchnicę i wapń. Jak już wspomniałem — na plantacjach i w ogródkach najczęściej spotkać można odmianę mięty pieprzowej zwanej Mitcham, pochodzącą z Anglii, a konkretniej — z miejscowości o tej samej nazwie leżącej w hrabstwie Surrey. W Niemczech i w kilku innych krajach popularna jest inna forma mięty — Pallescens, o czystej zielonej



barwie. Miętę pieprzową nietrudno pomylić z rośliną dziko rosnącą — ale tylko z wyglądu, bo łatwo odróżnić je po smaku liści: pieprzowa ma smak chłodzący, dzika — wyraźnie szczypiący. Liście mięty zaczynamy zbierać już w drugiej połowie czerwca, kiedy tylko na szczytach pędów ukażą się pąki kwiatowe, a po odrośnięciu rośliny zbiór ponawiamy. W uprawach w pogodny dzień ścinamy całą roślinę, pozostawiając nad ziemią 5-centymetrowy pęd. Jeśli jednak wybieramy się na przykład nad rzeczkę po dziką miętę, wystarczy z każdej rośliny uskubać po kilkanaście listków. Zbiór zioła suszymy w cieniu w temperaturze nie przekraczającej 30°C.

W całej roślinie, a szczególnie w liściach, występuje 1,5—2,5% olejku eterycznego, w którym aż 50% stanowi mentol (odkryty w Holandii już w 1771 r.!), 20% to menton, a na całą resztę składa się około 30 związków. W mięcie znaleziono jeszcze flawonoidy, gorycze, garbniki, kwasy organiczne, pektyny, witaminy (prowitaminy A i C) oraz sole mineralne (m.in. potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, mangan, miedź i molibden).

Zioło pobudza czynności wydzielnicze żołądka i wątroby, a zwiększając ilość soku żołądkowego oraz żółci ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Mentol zaś działa silnie bakteriobójczo oraz lekko przeciwbólowo. Miętę stosuje się też w zaburzeniach nerwowych, bezsenności, migrenie, przeziębieniach — szczególnie z kaszlem, chrypką i koniecznością płukania gardła, a także przy nadciśnieniu. W domowym ziołolecznictwie możemy stosować napar i nalewkę z liści mięty.

**Napar. 1** łyżkę suszonych liści zalewamy szklanką wrzątku i pozostawiamy przez 15 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pijemy 3 razy dziennie w zaburzeniach trawienia na godzinę przed posiłkiem jako środek żółciopędny i po jedzeniu w bólach brzucha, wzdęciach, zgadze, odbijaniu, przy nerwobólach, bólach stawowych i mięśniowych, a także jako środek uspokajający.

Nalewka. 100 g suszonych liści zalewamy 0,5 l 70% spirytusu i odstawiamy co najmniej na 7 dni. Pijemy 10—20 kropli 3 razy dziennie w dolegliwościach wymienionych przy naparze z mięty pieprzowej. (Uwaga! Nalewki nie wolno przedawkować.)

Roślina wchodzi w skład wielu gotowych leków ziołowych, m.in. mieszanek Normosan, Septosan, Nervosan, Tannosan, Cholagoga II; granulatów Cholegran i Gastrogran; tabletek Raphacholin i Raphalamid.

Miętę na przestrzeni wieków zalecało wielu autorów. Nasz średniowieczny botanik, doktor medycyny, profesor Akademii Krakowskiej



— Szymon Syreński wiele miejsca poświęca temu ziołu w swoim dziele *Zielnik herbarzem z języka łacińskiego zowion,..,* stwierdzając: „Liście świeże uwierciwszy na czoło przykładać, bolenie głowy oddala. (...) Żołądkowi bolejącemu (...) bywa ratunkiem, tak suszona jako i świeża, na gorącej cegle rozparzona, małmazyją skropiona i na żołądek co najrychlej przyłożona. (...) Od pszczół, trzmielów, ós, szerszeni ukąszonym liście roztarte a przykładane są lekarstwem, albo sokiem jego ranę i guz nabiegły pomazać. Broni też nacieranie ciała od tychże bestyj obrażenia. Zostrzałość języka w gorących chorobach wychędaża i gładki czyni, nią ścierając go". A ponad dwa i pół wieku później ksiądz Kneipp potwierdza cenne właściwości mięty: „herbata z mięty, używana codziennie rano i wieczór po filiżance, wzmacnia trawienie i świetnie wpływa na stan ogólny, poprawiając w krótkim czasie wygląd i cerę. Tą samą usługę oddaje ziele sproszkowane zażywane 2 razy dziennie z wodą lub w potrawie".

Mięta znalazła szerokie zastosowanie w kuchni wielu krajów: herbata z liści jest bardzo popularnym napojem orzeźwiającym i chłodzącym, świeże (najczęściej siekane) liście dodaje się do mięs, sałaty, gotowanych ziemniaków (którym dodaje świeżości, jeśli te są ze starego zbioru), sosów, farszów, a nawet twarogów.

W przemyśle cukierniczym olejek miętowy jest używany do produkcji orzeźwiających cukierków, a także gumy do żucia czy marmoladek.

W wielu krajach popularne są wreszcie miętowe wódki, likiery i poncze. W książce *Ziółka i my* I. Gumowska pisze, że ulubionym napojem Ernesta Hemingwaya był koktajl „Mohito", który pijał w małym kubańskim lokaliku w Hawanie i podaje przepis: „Łyżka miałkiego cukru, 7 g soku z cytryny — razem dobrze wymieszać. Dolać kieliszek (58 g) *Havana Club* lub innego alkoholu (np. wódki), wrzucić kilka kostek lodu. Przelać do wysokiej szklanki, dopełnić wodą sodową, dodać 2 krople goryczki (np. piołunówki) i włożyć gałązkę świeżej mięty oraz szpatułkę do mieszania".

Mięta jest też cennym surowcem w produkcji wielu kosmetyków, np. past do zębów, dezodorantów, wód kolońskich czy środków do kąpieli.

Myślę, że na pytanie, które zadał Julian Tuwim w *Kwiatach polskich:*

*Jakim wyrazić mam imieniem woń*
*miękkiej mięty nad strumieniem?*

możemy odpowiedzieć słowami żyjącego w IX wieku Walafridusa Strabusa — przyrodnika, opata klasztoru na wyspie Reichnau na



Jeziorze Bodeńskim w Szwajcarii. Oto one: „Kto by mógł wyliczyć w pełni wszystkie moce i nazwy miąt, równie dobrze mógłby powiedzieć, ile ryb pływa w Morzu Czerwonym, ile iskier wyrzuca Etna".

**Mniszek pospolity**

*{Taraxacum officinale* Web).

Inne nazwy: mniszek lekarski, dmuchawiec, brodawnik mieczowaty, gołębi groch, kaczyniec, lwi ząb, męska stałość, mlecz, mleczaj, miecznik, mlecz świni, świński pysk, podróżnik, mnisza główka, popia główka, śmirgiel wilczy ząb, wole oczy, żabi kwiat.

Angielska: Coramon Dandelion. Francuska: Pissenlit. Niemiecka: Gewóhnliche Kuchblume. Rosyjska: Oduwanczik aptecznyj.

Kiedy zakwita wczesną wiosną dywanami żółtych kwiatów, to złoci się na łąkach, przydrożach i miejskich trawnikach. Kiedy przekwita, żółte dywany pokrywają się bielą delikatnych, puchowych kul, a w każdej z nich, po rozsypaniu przez wiatr owoców z pióropuszami włosków pozostaje łysa główka otoczona wianuszkiem zeschniętych listków, wyglądająca niczym miniaturka ogolonej głowy mnicha (stąd nazwy: mniszek, mnisza główka, popia główka). Jak już dojrzeje, wystarczy lekko dmuchnąć, by biała kula rozpadła się w puch, co w ludowych powiedzeniach dowcipnie przyrównywano do męskiej wierności (nazwy: męska stałość, no i oczywiście — dmuchawiec). Podróżnik, bo nasionka daleko podróżują z wiatrem na swoich miniaturowych spadochronach. A kiedy zerwiemy łodygę kwiatową, ukaże się biały sok niby mleko, stąd inna jeszcze nazwa — mlecz.

Mniszek należy do grupy ziół mniej znanych i popularnych w starożytności, chociaż prawdopodobnie do niego odnoszą się niektóre wzmianki w pracach Teofrasta, Dioskoridesa czy Pliniusza. Ale już na pewno piszą o mleczu arabscy lekarze wczesnego średniowiecza. Do aptek trafia w wiekach XIII i XIV jako *deus leonis* czy *rostrum porcinum,* figuruje też w XIII-wiecznej śląskiej księdze zielarskiej. W 1530 r. mnich zakonu Kartuzów, później protestancki lekarz i botanik — Otto Brunfels (1488—1534) nadaje ziołu nazwę: caput monachi i niektórzy twierdzą, że stąd właśnie wywodzi sic polska rodzajowa nazwa tej rośliny: mniszek. A żyjący nieco później, polski botanik i doktor medycyny Szymon Syreński (1541—1611) tak pisze o dmuchawcu w swoim słynnym ziel-



niku: „Brodawnik mieczowaty przychodzi do sałat póki młody; a iżby wiotszy był i gorzkości pozbył, często go przesadzać i garnkiem nakrywać albo ziemię, także w piasku w piwnicy hodować. Tak będzie biały i na pozór wdzięczny, ale i smaku przyjemnego". Jedno jest pewne: w XVI wieku mniszek pospolity stał się już w Polsce powszechnie znaną i wszechstronnie stosowaną rośliną leczniczą.

Występuje dziko nie tylko w całej Europie (z której prawdopodobnie się wywodzi), ale rozprzestrzenił się częściowo na Azję, później na Amerykę Północną i na niektóre kraje półkuli południowej — słowem spotkać go można w rejonach klimatu umiarkowanego całego świata. W Polsce jest jedną z najpospolitszych roślin łąk i pastwisk, ugorów, miedz i przydroży, zarośli, ogrodów i trawników. Z walcowatego, mięsistego, palowego (czasami rozwidlającego się) korzenia wiosną wyrasta przy ziemi rozeta lancetowanych, bezogonkowych, na brzegach wrębnie wcinanych liści, na środku których nieco później pojawia się kilka pustych, w środku wypełnionych białym sokiem, pędów kwiatowych osiągających wysokość od 5 do 30 cm. Na szczycie każdej łodygi rozwija się od kwietnia do sierpnia pojedynczy koszyczek o średnicy do 5 cm, wypełniony słonecznie żółtymi, języczkowatymi kwiatami. Owoc — klasyczna podługowata niełupka — zaopatrzony jest w pióropusz białych włosków, tworzących po okwitnięciu puchową białą kulę, która rozsypuje się w podmuchach wiatru. Ale podróżnik rozmnaża się nie tylko przez nasiona roznoszone wiatrem, lecz także z odrostów korzeniowych.

Znajdujący się w całej roślinie charakterystyczny lepki biały sok mleczny (na powietrzu ciemniejący) zawiera m.in. rozpuszczalną gorzką substancję taraksacynę, której budowy chemicznej dotąd nie udało się ustalić. Innymi związkami tzw. czynnymi mniszka lekarskiego są kwasy organiczne, wielocukry, fitosterole, garbniki, substancje żywicowe, aminy, sole mineralne (a w nich takie biopierwiastki, jak żelazo, miedź, kobalt, magnez, mangan, fosfor, cynk, molibden), witaminy (A, B, C, D) oraz w kwiatach karotenoidy, flawonoidy i niewielkie ilości olejku eterycznego.

Mniszek lekarski — przede wszystkim korzenie, ale również liście i kwiaty — jest ziołem, które pobudza wątrobę do produkcji żółci oraz ułatwia jej przepływ przez drogi żółciowe do dwunastnicy. (Przeciwdziała m.in. zastojowi żółci w pęcherzyku). Wywiera też korzystny wpływ na czynność wydzielniczą trzustki, a więc w działaniu łącznym przyczynia się do unormowania całego procesu trawienia. Zwiększa też przesączanie moczu w kłębkach nerkowych, co sprzyja wydalaniu



z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii. (Zapobiega więc powstawaniu złogów w postaci piasku i kamieni, zwłaszcza szczawianowych i fosforanowych, w drogach moczowych). Należy do tych roślin leczniczych, które regulują poziom cukru we krwi.

Mlecz jest bardzo popularną jarzynką we Francji i Niemczech, gdzie wchodzi, obok pokrzywy i perzu, w skład odmładzających kuracji wiosennych. Aby przygotować z niego surówkę, wystarczy zebrać całe rozety, starannie umyć, porozdzielać na pojedyncze liście i przyrządzić jak sałatę — z sosem vinaigrette, z czosnkiem lub śmietaną. Muszę jednak uprzedzić, że taka poprawiająca trawienia sałatka zawiera sporo goryczki. (Można mniszek odgoryczyć, zalewając go na pół godziny słoną wodą). Znacznie delikatniejszy w smaku jest mniszek ogrodowy, o dużych i bledszych liściach, który możemy wysiewać co kilka tygodni w ogrodzie.

A oto inne formy przetworów.

**Napar z mniszka.** 1 łyżeczkę suszonego korzenia zalewamy 1/4 1 wrzącej wody, przykrywamy spodkiem i odstawiamy na 15 minut. Pijemy rano i wieczorem po szklance naparu.

**Odwar z mniszka.** 2 łyżki rozdrobnionego korzenia zalewamy 0,5 1 wody i gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez 5—10 minut. Pijemy 2—3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem.

Picie przez 6—8 tygodni zarówno naparu, jak i odwaru z mniszka pospolitego pobudza apetyt, poprawia trawienie, wpływa na lepszą przemianę materii.

Podobne działanie ma sok z mleczu. Świeże liście przepuszczamy przez maszynkę do mięsa, wyciskamy przez gazę, a powstały sok konserwujemy spirytusem: do 4 szklanek soku dodajemy 1 szklankę spirytusu, wstrząsamy i wstawiamy do lodówki. Pijemy przez tydzień po jednej łyżeczce dziennie ze słodzonym kompotem, przez następne kilka dni zwiększamy dawkę do 3 łyżeczek, by po około 20 dniach pić 3 razy dziennie po jednej łyżce stołowej soku.

**Syrop z kwiatów.** Zbieramy świeżo rozwinięte koszyczki do słoika, wyskubujemy z nich żółte kwiatki, przesypujemy warstwami cukru i ugniatamy tak, by puściły nieco soku. W celu utrwalenia na wierzch wlewamy 50 g spirytusu, dosypujemy około półcentymetrową warstwę cukru i odstawiamy w chłodne miejsce. 2—3 łyżeczki syropu zażywamy wolno przełykając przy nieżycie gardła, kaszlu i w początkach każdego przeziębienia.

Korzeń mniszka wchodzi w skład gotowych mieszanek ziołowych — Degrosanu, Diabetosanu, Normosanu, Pulmosanu, Chologogi II; wyciągi w skład proszku Gastrochol i płynu



C h o l e s o l. W sklepach zielarskich można też kupić sok ze świeżego korzenia mniszka — *Succus Taraxaci.*

A skoro mowa o soku, powróćmy jeszcze na moment do średniowiecznego zielnika doktora Syreniusza: „Tenże sok klaryfikowany żołądkowi zbytnio gorącemu, wątrobie z zamulenia rozgrzanej, żółtej i zielonej niemocy, puchlinie, gorączkom wszystkim służy, zwłaszcza trzeciodniowej po 2 lub 4 łyżki każdy poranek pijąc".

**Wino** z **mniszka.** Przepis na pyszne i zdrowe wino, liczący 100 lat. Na 41 kwiatów (dobrze ubite, skubane bez płatków kielicha) nalewa się 41 wody, dodając skórkę jednej cytryny i jednej pomarańczy. Następnie gotować 20 minut, przecedzić do naczynia z szerokim otworem. Dodać 4 funty cukru i poprzednio obraną pomarańczę bez pestek i odstawić na bok, by wystygło. Następnie wlać do tego pełną filiżankę drożdży winnych i postawić w odpowiednie miejsce, by mogło swobodnie fermentować 4—5 dni. Potem odlać, napełnić flaszki i postawić w ciemnej piwnicy. Korki flaszek należy dobrze przywiązać. Napój ten powinien być czysty jak kryształ i mieć smak doskonały.

Z mniszka już w XVI wieku sporządzano w Polsce nalewki na wódce lub winie. (Wódki palonej na korzeniu używano w kosmetyce, jako środka upiększającego). W Niemczech (szczególnie w Bawarii) palone korzenie tej rośliny miele się i pije jak kawę.

A więc pamiętajmy, bo warto, że:

*W pierwszych dniach maja zakwita mniszek*
*Jakby ozłocił wszystkie trawniki*
*W zielonej szacie wtedy jest ziemia*
*Mniszek ją zdobi w złote guziki*
(W. Błaszczyk)

I myślę, że ten wiosenny chwast, jako zioło wart jest iście królewskiej korony!

## Orzech włoski

*{Juglans regia* L.)

Inne nazwy: orzech wołoski, orzech grecki.

Drzewo to bardzo stare, pochodzi z Azji oraz południowo-wschodniej Europy i występowało już np. w pierwotnych lasach na Bałkanach. Na terenie Polski orzech spotykany był w czasach wczesnopiastowskich,



a np. na Śląsku Opolskim jego skorupy znajdowano w warstwach sięgających VII wieku. W roku 1121, kiedy Bolesław Krzywousty ostatecznie dokonał podboju Pomorza, na ziemi szczecińskiej jadano już niewątpliwie włoskie orzechy. W początkach XII wieku kronikarze niemieccy pisali o starym orzechu (rosnącym w Szczecinie), jako drzewie czczonym przez Pomorzan.

Istnieje kilka hipotez mówiących o drogach, którymi orzech włoski dotarł do naszego kraju. Według jednej z nich powinniśmy nazywać go wołoskim, jako że ponoć przywędrował do nas z Bałkanów przez rumuńską Wołoszczyznę. Za nazwą: włoski przemawia jednak hipoteza, którą prezentuje M. Ziółkowska w książce *Gawędy o drzewach"* „Dlaczego więc nazywamy go włoskim? Otóż dlatego, że święty Jacek, apostoł Polaków, czyli Jacek Odrowąż, dominikanin żyjący w latach 1183—1257, domniemany autor pierwszej najstarszej zwrotki hymnu *Bogurodzica,* bawiąc jako kanonik katedralny krakowski w Rzymie w 1218 roku, tak zasmakował w tamtejszych orzechach, że napchał nimi podróżną sakwę i przywiózł je do Polski, aby się tu rozmnożyły dla dobra naszej ojczyzny (...). Przywiezione przez świętego Jacka orzechy szybko rozeszły się po Polsce dzięki zakonnikom, którzy byli w ogóle pionierami wszelkiego sadownictwa w naszym kraju".

Inna jeszcze hipoteza głosi, że został przywieziony z Grecji starożytnym szlakiem handlowym.

Tak czy inaczej, do nas orzech włoski przywędrował z południowego wschodu i posuwał się (jak niektóre inne drzewa) wzdłuż Dunaju, W Polsce, północnej granicy jego zasięgu, od dawna jest sadzony w ogrodach — początkowo wyłącznie dla ozdoby dworów i dworków, później, tj. mniej więcej od XV wieku, już jako drzewo o cenionych owocach, z których tłoczono cenny olej jadalny i wyrabiano farby olejne.

Orzech to drzewo rosnące dzisiaj dziko w Azji, poczynając od Turcji, przez Iran, Indie do Japonii i uprawiane w wielu krajach świata, w tym również w Polsce. Jeśli nie wymarznie w czasie jednej z ostrych zim, żyć może 400, a nawet 500 lat. Jest drzewem okazałym, dorastającym nawet do 35 m wysokości. Kora pnia (czasami do 1,5 m średnicy) i konarów bardzo długo jest gładka, popielatoszara i dopiero z biegiem dziesiątków lat ciemnieje i pęka. Korona jego jest gęsta, kulista, ale wyraźnie spłaszczona. Młode gałązki zielone, soczyste, kruche, drewniejące dopiero po latach. Liście duże, 20—40 centymetrów, nieparzystopierzastodzielne, o specyficznym zapachu. Poszczególne listki zaś jajowate, nagie, skórzaste, całobrzegie, na wierzchołku zaostrzone. Kwitnie w kwietniu i maju, wytwarzając kwiaty męskie



w formie długich, ciemnych, wielokwiatowych kotek. Kwiatostany żeńskie osadzone są pojedynczo lub po 2—3 (czasami nawet więcej) na końcach rocznych krótkopędów. Jest typowym drzewem obcopylnym i wiatropylnym. Owoce to duże pestkowce z gładką zieloną naowocnią, w środku — z twardą, grubą pestką zawierającą mięsiste jądro. Po dojrzeniu, we wrześniu lub październiku, pękająca naowocnią po rozłupaniu odsłania twardą już, niemal kulistą pestkę zwaną „orzechem włoskim".

Drzewa nadają się do uprawy w glebach żyznych i zwięzłych, przede wszystkim w dużych ogrodach, gdyż ich rozstaw (m.in. ze względu na ocienienie, wyjałowienie gleby i toksyczne działanie na nią opadających liści) powinien wynosić aż 20 x 20 m. Orzechy zaczynają owocować późno, bo dopiero po 8—10 latach.

W celach leczniczych w czerwcu zbiera się całe liście, obrywa pojedyncze listki i suszy w cieniu, w przewiewnych miejscach. Uwaga, przy zbiorze nie wolno zerwać więcej niż 10% liści rosnących na drzewie, by go zbytnio nie osłabić. W końcu lipca z niedojrzałych jeszcze owoców zdejmuje się zielone naowocnie i natychmiast suszy w temperaturze nie wyższej niż 35°C.

Liście zawierają garbniki elagowe, pochodne naftochinonowe (juglon i hydrojuglon), kwasy organiczne, flawonoidy, olejek eteryczny, mikroelementy i bardzo dużo, bo około 1% witaminy C.

W naowocni wykryto te same związki co w liściach, tyle że w różnych proporcjach. I tak na przykład jest ona znacznie bogatsza w garbniki i witaminę C, której w świeżym surowcu jest aż 1,5%.

Trzeba też wspomnieć o jądrze nasiennym, czyli jadalnej części włoskich orzechów, bardzo bogatym w związki odżywcze, bo zawierającym na przykład 45—75% tłuszczu, 8—10% białka, 5—15% substancji bezazotowych, witaminy A, B, E, mikroelementy (w tym żelazo i kobalt).

Otóż około 20 orzechów zaspokaja u jednego człowieka dzienne zapotrzebowanie na tłuszcze, a pod względem energetycznym nie ustępują one artykułom pochodzenia zwierzęcego. Orzechy — nasiona można z powodzeniem przechowywać nawet przez 3 lata.

Liście i owocnia orzecha mają silne właściwości bakteriobójcze; działają ściągająco na błony śluzowe jamy ustnej oraz przewodu pokarmowego, hamują krwawienia z uszkodzonych naczyń włosowatych, zmniejszają różnego rodzaju stany zapalne, posiadają zdolności „czyszczenia" krwi.

**Napar z liści orzecha.** Czubatą łyżkę wysuszonych i rozdrobnionych liści zalewamy 2 szklankami wrzącej wody, odstawiamy na 10 minut



pod przykryciem i po przecedzeniu pijemy 3—4 razy dziennie przed jedzeniem przy niestrawności, w przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, w nieznacznych krwawieniach z naczyń w błonie śluzowej przewodu pokarmowego, w mało nasilonych zatruciach pokarmowych, przy niedoborze witaminy C.

Napar stosujemy również do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, a także do przemywania lub okładów w różnego rodzaju schorzeniach skórnych, np. w trądziku, zapaleniu opryszczkowym i ropnym.

Podobne zastosowanie ma również napar z suszonych naowocni orzecha włoskiego.

**Nalewka na orzechach.** 30 zielonych, młodych orzechów kroimy każdy na 8 części, zalewamy 1 1 wódki i odstawiamy na 4 tygodnie. Pijemy 2 razy dziennie po 30 kropli w kieliszku wody przed jedzeniem w przewlekłym nieżycie żołądka, jelit lub w niestrawności.

**Wino orzechowe.** Do butelki wytrawnego czerwonego wina gronowego dodajemy 50 g rozdrobnionych liści, wstrząsamy i odstawiamy na 10 dni, po czym dosypujemy 100 g cukru i odstawiamy na dalsze 5 dni. Pijemy po małym kieliszku 2—3 razy dziennie w niestrawności oraz przewlekłym nieżycie żołądka i jelit.

W polskiej medycynie orzech znany już był w XIT i XIII wieku. W medycynie ludowej odwarem z liści i zielonych owoców leczono krwotoki wewnętrzne, podagrę, cukrzycę, krzywicę, skorfuły, zatrucia i wiele innych schorzeń. Z liści i oleju orzechowego wytwarzano mazidło na rany i wszelkie owrzodzenia skóry. Owoce i liście rozłożone w domach swoim zapachem skutecznie odpędzały wszelkie robactwo. Do dzisiaj na niektórych wsiach odwarem z liści orzecha włoskiego naciera się skórę bydła przed wyjściem na pastwisko — po to, by uchronić je przed ukąszeniami owadów.

Jako ciekawostkę warto podać, że olej orzechowy jest nie tylko jadalny, ale służy także do wyrobu wysokiej jakości mydła, tuszu, farby drukarskiej, portretowych farb olejnych i lakierów. (Orzechowe lakiery dodają farbom przejrzystości i głębi). Z zielonych łupin produkuje się m.in. garbniki, witaminy i bejcę orzechową brązową i czarną. Drewno, kiedyś służące do wyrobu trwałych kolb muszkietów i karabinów, teraz używane jest na przykład do wyrobu fortepianów, szlachetnych fornirów i drobnych przedmiotów ozdobnych.



**Perz właściwy**
*{Agropyron repens* **L.)**

Inne nazwy: perz pospolity, biały perz, pszenica-perz, pyrnik, trawa aptekarska, rolnica, psia trawa, psia pasza, psi ząb, korzenica, osecz.

Angielska: Couchgrass. Francuska: Chiendent officinal. Niemiecka: Gemeine Quecke. Rosyjska: Piriej połuczij.

Jako jedna z niewielu stosowanych dziś roślin leczniczych perz właściwy nie był znany w starożytności. Po raz pierwszy pełnego opisu tego zioła dokonał w XVI wieku niemiecki aptekarz, lekarz i botanik Theodor Jacob z Bergzabern (Tabernaemontanus), autor obszernego dzieła poświęconego 5800 gatunkom roślin. Siłę witalną chwastu doceniali później, w następnych stuleciach, przede wszystkim wieśniacy, którzy mąkę ze zmielonych kłączy rośliny łączyli z krupami i mlekiem, przyrządzając w ten sposób niezmiernie posilną potrawę. Być może dlatego jedna z ludowych nazw zioła brzmi wręcz: pszenica-perz. Ale właściwości korzenicy doceniali nie tylko chłopi. Podczas I wojny światowej Niemcy używali jej (po wysuszeniu i zmieleniu) jako domieszki do mąki chlebowej, a także do wyrobu doskonałego, nie odurzającego piwa. Lecznicze właściwości psiej trawy intuicyjnie wyczuwają nasze... psy, które dla wzmocnienia organizmu, szczególnie wiosną, potrafią z niezwykłym uporem wydzierać z ziemi kłącza rośliny.

Perz jako chwast rozpowszechniony jest nie tylko w całej Europie, ale również w Afryce Północnej, w Ameryce Północnej, a nawet na Syberii.

W Polsce jest jednym z najpospolitszych i najtrudniejszych do wytępienia chwastów. Rośnie na polach i łąkach, pleni się w ogrodach, na skraju lasów, w zaroślach i na miedzach.

Perz właściwy jest byliną wydającą źdźbła wyrastające na dobrej glebie nawet do wysokości 1,5 m, zakończone krótkim kłosem o *A*—5 odstających kioskach kwiatowych. Pod ziemią (głównie w powierzchniowej warstwie gleby) wytwarza przebogatą, osiągającą niekiedy 15 m, sieć rozłogów z drobnymi korzonkami wyrastającymi w miejscach węzłów. Razem ze źdźbłem wyrastają sinozielone lub sine liście, równowąskie, z wierzchu szorstkie. Roślina kwitnie od czerwca do września. Rozmnaża się głównie poprzez rozrost rozłogów.

Surowcem zielarskim jest kłącze perzu. I wydawałoby się, że nic prostszego, jak tylko wyrwać je z ziemi. Tymczasem instrukcja dla zbieraczy roślin leczniczych określa zasady zbioru perzu bardzo precyzyjnie. A więc zbierać należy wyłącznie kłącza „walcowate, grubości około 3 mm, barwy kremowożółtej lub żółtej, z pustymi



wewnątrz międzywęźlami i pełnymi węzłami (...). Kłącza pozyskuje się najczęściej przy różnego rodzaju uprawie mechanicznej gleby przez wybronowanie lub wygrabienie rozłogów. Jednak surowiec dobrej jakości uzyskuje się z rozłogów młodych, grubych, o barwie kremowożółej, w okresie wczesnej wiosny lub jesieni".

Po perz na użytek ziołowej apteczki domowej wystarczy wiosną udać się do zaprzyjaźnionego działkowicza, gdzie chwastu tego (już na pryzmach) na pewno będzie pod dostatkiem. Jego kłącza możemy też wykopać widłami na pierwszym z brzegu nieużytku. Pozyskane w ten czy w inny sposób rozłogi trzeba przebrać, oczyścić z ziemi (ale nie myć, bo łatwo pleśnieją) i suszyć na słońcu w dobrym przewiewie powietrza. (W razie potrzeby trzeba jednak dosuszyć je w mieszkaniu). Suche kłącza poprzez ocieranie ostrym płótnem lub przecieranie na sitach oczyszczamy z łusek i korzonków bocznych, po czym starannie odsiewamy z odpadów.

Kłącze perzu (o słodkawym smaku) zawiera związki cukrowe (m.in. fruktan i fruktozę), śluzy, kwasy organiczne (m.in. glikolowy i glicerowy), proteiny, karoteny, saponiny, gumy, gorycze, witaminy B i C oraz bogactwo biopierwiastków, a przede wszystkim krzem i żelazo.

Zioło działa moczopędnie, wzmaga procesy przemiany materii, obniża zawartość szkodliwych metabolitów w organizmie (działanie „czyszczące krew), obniża poziom cholesterolu i wzmacnia naczynia krwionośne.

**Napar z kłączy.** 1 łyżkę suszonych i rozdrobnionych kłączy zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy na 15 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy po pół szklanki w ciągu dnia dla poprawy przemiany materii, przeciwko miażdżycy naczyń krwionośnych.

**Odwar z kłączy.** 1 łyżkę rozdrobnionych kłączy zalewamy szklanka letniej wody i gotujemy przez 5 minut na małym ogniu. Przecedzamy i pijemy w 2—3 porcjach w ciągu dnia po jedzeniu jako środek łagodnie moczopędny, odtruwający organizm, przeciwgorączkowy.

Ja praktykuję od lat inny, prostszy sposób. Suszone kłącza mielę w młynku na proszek, który przechowuję w szczelnie zakręconym słoiku, dosypując codziennie pół łyżeczki perzu do zupy lub ziemniaków.

Perz wchodzi w skład takich mieszanek ziołowych, jak Degrosan, Normosan, Normogran, a także pasty Fitolizyna.

W medycynie ludowej napar z kłączy perzu stosowano przede wszystkim w początkowym stadium cukrzycy, przeciw „furunkułom".



w kamicy nerkowej, czyraczności i krzywicy. Świeży sok z perzu podawano również dzieciom na robaki.

I myślę, że staropolskie przysłowie: „czym złodziej w komorze, a wilk w oborze lub świnie w szkodzie, tym perz w ogrodzie" — nie dotyczy tego chwastu jako zioła...

## Pietruszka zwyczajna

{*Petroselinum sativum* Hoffm.)

Inne nazwy: pietruszka pospolita.

Angielska: Curled Parsley. Francuska: Persil. Niemiecka: Garten--Tetersilie. Rosyjska: Pietruszka sadowaja.

Ponieważ w stanie dzikim rośnie najczęściej na skałach wapiennych, w pobliżu źródeł w okolicach Morza Śródziemnego, jej łacińska nazwa wywodzi się od słowa, *petra,* czyli skała.

Dzika pietruszka znana była niewątpliwie starożytnym Rzymianom i Grekom, od których (być może już jako warzywo) przejęli ją Iberowie, Gallowie i Germanie, a dopiero później roślina ta dotarła do Słowian. Trudno dzisiaj dokładnie określić czas, kiedy pietruszka została wprowadzona do upraw, w każdym razie w Europie siano ją na pewno w średniowieczu — jako roślinę ogrodową o nazwie *Apium sativum, Apium hortense* lub *selinum. (Sativum* — znaczy uprawna, *hortense* — ogrodowa). Pietruszkę jako zioło stosował w kamicy moczowej słynny Paracelsus (1493—1541), jako lek rozpuszczający kamienie moczowe i czyszczący krew polecał Adam Lonicerus (1528—1586), lekarz miejski Strassburga. W Polsce pierwsze konkretne wzmianki o uprawie pietruszki sięgają 1518 roku, ale była to pietruszka naciowa. Forma tzw. korzeniowa tej rośliny trafiła do ogrodów kilkadziesiąt lat później, czyli pod koniec XVI wieku.

Pietruszka korzeniowa to roślina dwuletnia. W pierwszym roku wytwarza silny korzeń palowy (spichrzowy) o długości do 30 cm oraz bujną rozetę składającą się z 28—33 połyskujących, 2- lub 3-krotnych pierzastych liści. W drugim roku wegetacji wyrasta wysoki, dochodzący do 1 m wysokości, pęd z baldaszkokształtnymi kwiatostanami, o drobnych niepozornych kwiatach. Liście w rozecie są długoogonkowe i składają się z potrójnie pierzastodzielnych blaszek liściowych o ząbkowanych owalnych odcinkach, podczas gdy liście wyrastające na pędzie kwiatostanowym są wprawdzie również pierzastodzielne, ale ich odcinki są proste, całobrzegie, równowąskie. Owoc pietruszki to



dwudzielna rozłupka, rozpadająca się na dwie 2—3-milimetrowe niełupki.

Znacznie rzadziej w uprawie spotkać można odmianę naciową pietruszki zwyczajnej, z której wykorzystuje się tylko liście, zaś jej twardy korzeń jest praktycznie bezużyteczny.

Do celów leczniczych zbieramy jesienią lub wczesną wiosną korzenie (kroimy i suszymy je w suszarniach ogrzewanych do temperatury 35°C) oraz w sierpniu dojrzałe owoce (suszymy w cieniu, w przewiewnych miejscach).

Ważne znaczenie odżywcze ma natka pietruszki, wzbogacająca nasz organizm przede wszystkim w witaminy i mikroelementy.

We wszystkich częściach pietruszki znaleziono olejki eteryczne (apiol, mirystycynę), dzięki którym zawdzięcza ona swoje powodzenie przede wszystkim jako roślina przyprawowa, a częściowo również — lecznicza.

Korzenie zawierają ponadto flawonoidy, związki poliacetylenowe, cukry, substancje śluzowe, witaminy (C, $B_v$ $B_2$, prowitaminę A), biopierwiastki (m.in. żelazo, wapń i magnez).

W owocach, oprócz olejków eterycznych, znaleziono flawonoidy, aż 20% oleju tłustego, fitosterol i biopierwiastki.

Ale prawdziwe bogactwo substancji odżywczych i leczniczych zawierają liście pietruszki. Oto, co pisze na ten temat A. Szafirowska w swojej książeczce *Marchew, pietruszka...* „Pęczek 35-gramowy ma wartość energetyczną 254 KJ (61 kcal), a zawiera w przybliżeniu 4 g białka, 1 g tłuszczu, 9 g węglowodanów ogółem, aż 193 mg wapnia i 84 mg fosforu (procentowo najwięcej spośród warzyw), 5 mg żelaza, 19 mg magnezu, 1120 mg witaminy A (więcej niż korzeń marchwi) oraz następujące ilości innych witamin: 178 mg C, 0,11 mg Bu 0,28 mg $B_2$, 1,4 mg PP. Jeden pęczek pietruszki może więc zaspokoić dobowe zapotrzebowanie człowieka na witaminy A i C".

Zarówno korzenie, jak i owoce pietruszki poprawiają trawienie, ponieważ wpływają na zwiększenie wytwarzania śliny i soku żołądkowego. Warzywo zwiększa ponadto ilość wydalonego moczu, zmniejsza natomiast napięcie mięśni gładkich jelit i dróg moczowych. Ziele pietruszki (tzw. natka) usuwa nadmiar wody z organizmu, „czyści krew", regeneruje włosowate naczynia krwionośne, reguluje nadmierną fermentację w żołądku i jelitach.

**Napar z korzeni.** 1 płaską łyżkę suszonych i rozdrobnionych korzeni zalewamy 1 szklanką wrzątku i odstawiamy pod przykryciem na 15 minut. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy dziennie po 1/3



szklanki pomiędzy posiłkami dla poprawy trawienia oraz jako środek moczopędny i rozkurczowy.

**Napar** z owoców. Pół łyżki owoców zalewamy 1 szklanką wrzącej wody i odstawiamy pod przykryciem na 15 minut. Po przecedzeniu pijemy 1 łyżkę stołową naparu 2—4 razy dziennie pomiędzy posiłkami w osłabieniu trawienia i przyswajania pokarmów oraz skąpomoczu.

Uwaga! Nadużywanie przetworów z korzenia, ale przede wszystkim z nasion pietruszki może być szkodliwe szczególnie dla kobiet w ciąży i dzieci. W trakcie kuracji zaleca się także przyjmowanie po 1 tabletce witaminy **B,.**

**Ziele pietruszki.** Pęczek natki drobno siekamy i dodajemy w ciągu dnia do posiłków (na chleb, do zupy i ziemniaków, do sałatek jarzynowych) przy niedoborze witamin A i C, dla wzmocnienia osłabionego organizmu, przy anemii i przeciw arteriosklerozie.

Z pół pęczka liści gotowanych w 0,5 1 wody przez 15 minut otrzymujemy wywar, którym (po jego ostudzeniu) myjemy twarz rano i wieczorem przez 7 dni dla rozjaśnienia cery.

Przemywanie twarzy 2 razy dziennie **sokiem** z liści pietruszki działa skutecznie przeciw piegom.

Sok z korzenia lub liści jest bardzo silnym środkiem przeciw ukłuciom przez owady — wystarczy rozetrzeć w palcach zielone liście pietruszki i posmarować ukłute miejsca na ciele, by szybko zneutralizować (dzięki olejkom eterycznym) jad insektowy.

O tym, że przed wiekami właściwości lecznicze pietruszki doceniali najwybitniejsi polscy zielarze, niech świadczą fragmenty *Zielnika* Szymona Syreńskiego (1541—1611), medyka i botanika, profesora Akademii Krakowskiej: „Pietruszka w potrawach użyteczna, albowiem szlamowatości flegmiste rozprawuje i wywodzi z moczem. Kiszki i żywot wszystek posila, tak surowo jako i warzona (...) Dychawicznym także i kaszlącym jest ratunkiem, korzenie pietruszczane, drobno pokrajane, garść wziąwszy, w 4 kwartach wody do połowicy warzyć, a tej polewki 6 albo 8 łyżek, z 4 łyżkami syropu z hyzopu ciepło naczczo i na noc pić (...). Krzyżów bolenie i pacierza uśmierza sok ze świeżej pietruszki, 7 łyżek popijać naraz (...). Kamień wypędza, krusząc go w nerkach i w pęcherzu (...). W gorączkach ciężkich jest osobliwym ratunkiem sok z pietruszki z oliwą zmieszany, członki i ciało wszystko namazać. Mózg i pamięć posila, woniając często tego korzenia...".



**Podbiał pospolity**

*(Tussilago farfara* L.)

Inne nazwy: podbiał, podbiał zwyczajny, podbel, podbielina, końskie kopyto, ośla stopa, koński kwiat, kobilacz, lepieżnik, grzybień, kaczeniec, korzeniec, kłobuk, kwiat boże liczko, białodrzew, macocha.

Angielska: Common Coltsfoot. Francuska: Pas d'ane. Niemiecka: Gemeiner Huflattich. Rosyjska: Mat i maczecha obyknowiennaja.

Polska nazwa podbiału pospolitego pochodzi od słowa „biały", jako że liście tego zioła są pod spodem biało owłosione. Ale łacińska nazwa *tussis* oznacza kaszel i to, że roślina już w starożytności była znanym środkiem wykrztuśnym. Żyjący w latach 23—79 Caius Plinius Secundus, czyli wybitny przyrodnik rzymski zwany Pliniuszem Starszym, zalecał wdychania dymu tlących się liści podbiału jako skutecznego leku na suchy, ostry kaszel. W Polsce na przełomie XVI i XVII wieku doktor medycyny i botanik — Szymon Syreński (Syreniusz) tak opisuje w swoim słynnym *Zielniku* lecznicze właściwości tego zioła: „Podbiał wszelakim przymiotom ognistym (np. wrzodom i innym ropniom — przyp. aut.) bardzo jest użyteczny, zwłaszcza Uście surowe przykładając albo utarte plastrując, też z miodem tłuczone a plastrowane (...). Kaszlom suchym i zastarzałym jest wielkim lekarstwem tak liście jako korzenie na ogień węglisty kładąc, a dym przez lejek w się biorąc. Gwiżdżotchnącym i dychawicznym, tymże sposobem dym lejkiem w się biorąc, osobliwym jest ratunkiem".

Podbiał występuje w Europie, w północnej, zachodniej i środkowej Azji, północnej Afryce i Ameryce Północnej.

W Polsce jest jednym z pierwszych zwiastunów wiosny. Rośnie najczęściej w wilgotnych glebach gliniastych, na łąkach, nad brzegami wód, w wilgotnych zaroślach, w lesie, na żwirowiskach, obsuwiskach, klifach nadmorskich, w starych kamieniołomach i cegielniach.

Końskie kopyto jest byliną o pełzającym cienkim i rozgałęzionym kłączu, z którego wyrastają łatwo zakorzeniające się długie rozłogi. Roślina tworzy duże kępy, a niekiedy nawet rozległe łany. W marcu lub w kwietniu, jeszcze przed rozwojem liści, z ziemi wyrastają pędy kwiatonośne, wysokie do 20 cm i gęsto okryte klinowatymi łuskami. Podbiał zakwita zatem na przedwiośniu, wytwarzając na szczycie pędów pojedyncze kwiatostany w formie koszyczków, wypełnione żółtymi, długimi, języczkowatymi, bardzo wąskimi i licznymi kwiatami.





W środku kwiaty słupkowe, rurkowate. Owocem jest brunatna niełupka z jedwabistym, białym puchem kielichowym, tworzącym aparat lotny zbliżony do mniszka lekarskiego, czyli popularnych wiosennych dmuchawców. Dopiero po przekwitnięciu roślina twarzy liście odziomkowe, wyrastające po kilka, osadzone na długich ogonkach, sercowate, nierówno ząbkowane, osiągające szerokość do 30 cm. Górna strona każdego liścia jest ciemnozielona, dolna — białoszara od gęsto wyrastających włosków sprawiających wrażenie swoistej pajęczyny.

Do celów leczniczych od czerwca do września zbiera się przede wszystkim liście, ale niekiedy również — od marca do kwietnia — kwiatowe koszyczki rośliny. Liście i kwiaty najlepiej zrywać ręcznie, w dni pogodne, po obeschnięciu rosy. Liście trzeba zbierać bez ogonków, a świeżo rozkwitłe koszyczki kwiatów bez szypułek. Doświadczeni zbieracze ziół radzą unikać zgniatania liści i kwiatów, gdyż powoduje to ich ciemnienie. Układamy je luźno do koszy i bezpośrednio po zbiorze suszymy rozłożone cienką warstwą w suszarni termicznej w temperaturze 60—80°C. Liście najlepiej schną, jeśli są układane spodnią stroną ku górze.

Niedoświadczeni zbieracze często mylą podbiał z lepiężnikiem, który jest rośliną zdecydowanie wyższą, ma większe liście i kwiaty barwy brunatnoróżowej. Ale najłatwiej i najpewniej możemy rozróżnić te dwie rośliny, jeśli przetniemy ogonek świeżego liścia: u podbiału na przekroju widać wiązki sitowo-naczyniowe wyraźnie ułożone w kształcie podkowy, podczas gdy u lepiężnika wiązki te są bezładnie porozrzucane.

Liść podbiału zawiera dużo śluzu, a ponadto olejek eteryczny, flawonoidy, gorycze, garbniki, kwasy organiczne i mikroelementy (przede wszystkim cynk i mangan).

W kwiatach wykryto liczne związki flawonoidowe (m.in. rutynę i hiperozyd), olejek eteryczny, śluzy, gorycze, garbniki, kwasy wielofenolowe (m.in. kawowy), karoteny i związki cukrowe.

Przetwory z podbiału skutecznie powlekają i działają przeciwzapalnie na błony śluzowe jamy ustnej, gardła i przełyku, łagodzą podrażnienia górnych dróg oddechowych, ułatwiają odkrztuszanie, działają przeciwzapalnie.

Odwar z liści. 1 łyżkę suszonych liści zalewamy szklanką wody i gotujemy prze/ 3 minuty pod przykryciem na małym ogniu. Odstawiamy na 15 minut i pijemy 1/3 szklanki 3—4 razy dziennie pomiędzy posiłkami w przeziębieniach (szczególnie z uporczywym kaszlem), zapaleniach błon śluzowych jamy ustnej i krtani, anginach,



w przewlekłym łagodnym nieżycie oskrzeli w nieżycie gardła u palaczy tytoniu oraz osób w podeszłym wieku.

Podobnie przygotowujemy i stosujemy odwar z kwiatów, który poza nieżytami dróg oddechowych może być używany także do obmywań u ludzi z cerą łatwo przetłuszczającą się.

Odwar (zarówno z liści, jak i kwiatów) można dodać do wody przed umyciem głowy w przypadku zaobserwowania wypadania włosów lub pojawienia się łupieżu.

Sok z podbiału. Liście lub kwiaty przepuszczamy przez sokowirówkę, mieszamy z równą ilością spirytusu i przechowujemy w lodówce. Pijemy 20—30 kropli w kieliszku przegotowanej, ostudzonej wody 3 razy dziennie po jedzeniu w nieżytach górnych dróg oddechowych, chrypkach i anginach.

Liść podbiału wchodzi w skład gotowych mieszanek ziołowych: P e k t o s a n u i N e o p e k t o s a n u , maści M u c o s i t oraz syropów na kaszel.

Wspomniałem, że w medycynie ludowej podbiał od wieków miał szerokie zastosowanie. Już w dawnych czasach dymem z tego zioła okadzano chorych na astmę. Młode liście przykładano na żylakowate owrzodzenia i różę na twarzy, roztarte z miodem kładziono na opuchlizny, sok ze świeżych liści wciągano do nosa, aby pozbyć się uciążliwego kataru.

Właściwości lecznicze podbiału wysoko cenił jeden z prekursorów kompleksowego „leczenia naturą", ksiądz Kneipp, który pisał m.in.: „Bardzo dobrze jest pić herbatę z podbiału dla oczyszczenia płuc i piersi. Dychawiczność i kaszel bardzo łatwo usuwa się tą jedyną tylko rośliną, szczególnie gdy skłonność jest do suchot. Liście przyczepione do płótna lub i same można kłaść na piersi. Wyciągają one gorącość, wstrzymują osłabienia, usuwają gorączki. Znakomicie działają, gdy je przyłożysz na otwarte wrzody, odciągają zapalność, zaczerwienienie i wyciągają szkodliwe pierwiastki na zewnątrz".

Ale najbardziej wzruszająco o bożym liczku pisała przed wojną A. Potocka: „Ledwo słońce zacznie przygrzewać, a śnieg jeszcze miesiącami leży, już ukazują się jak złote gwiazdki wśród szarzyzny swego otoczenia kwiaty podbiału. Nie bez słuszności śpieszy się ten poczciwy kwiatek; ileż to bowiem staruszków dychawicznyeh, ile dzieci kaszlących, osłabionych zimową niewolą oczekuje go z upragnieniem".



**Pokrzywa zwyczajna**
*(Urtica dioica* L.)

Inne nazwy: pokrzywa dwupienna, pokrzywa parząca, pokrzywa wielka, koprywa, pekrywa, zagawka.

. Angielska: Stinging Nettle. Francuska: Grandę ortie. Niemiecka: Grosse Brennessel. Rosyjska: Krapiwa dwudomnaja.

Pokrzywa, którą dziś często traktujemy jeszcze jak „kopciuszka" wśród roślin leczniczych już w starożytności — co wspomina Hipokrates, Dioskorides czy Pliniusz — używana była w kuchni jako cenne warzywo będące jednocześnie wszechstronnie działającym lekiem. Diaskorides zalecał nawet picie nasienia pokrzywy zmieszanego z winem rodzynkowym na wzmożenie popędu płciowego. Słowianie od najdawniejszych czasów przypisywali pokrzywie właściwości wręcz magiczne, co potwierdza się powszechnie również w wierzeniach ludu polskiego. Parzącą zagawkę wplątaną w zielone wianki święcone podczas uroczystości Bożego Ciała spalano w czasie letnich burzy wierząc, że dym odpędzi od zagrody spadające z nieba jasne gromy. Dymem z pokrzywy okadzano też krowy, aby w czerwcową noc świętojańską wiedźmy, strzygi i inne „tatałajstwo" nie odebrało im mleka.

W jej magiczne właściwości wierzyli zresztą nie tylko Słowianie. Na przykład u dawnych Germanów pokrzywa była poświęcona rudowłosemu Donarowi, czczonemu jako bóstwo burz i piorunów, a czwartek (po niemiecku Donnerstag) określany był dniem dzikiego Donara, a niekiedy nazywany wprost dniem czarownic. (Stąd prawdopodobnie wywodzi się przesąd trwający gdzieniegdzie do naszych czasów, że pokrzywy zerwane w Wielki Czwartek chronią od uderzenia pioruna). W Bawarii, Szwajcarii czy Austrii czasami kładzie się je obok młodego piwa, by nie fermentowało w czasie burzy.

Już od XII wieku rozpoczyna się kariera pokrzywy jako rośliny włókienniczej (np. z rzadko tkanego płótna wyrabiano sito do przesiewania mąki i cedzaki do miodu), a prawdziwy rozwój tkactwa pokrzywowego przypada na wiek XVII, kiedy to wyrabiano z niej najwięcej tkanin (które zresztą miały odstraszać demony), dopóki nie zaczęły królować bawełna i jedwab. Ale, choć na krótko, przeżyła pokrzywa swój „tkacki" renesans podczas I wojny światowej, kiedy to państwa centralne z braku importowanych surowców, ponownie używały jej do wyrobu tkanin na ubrania. W niektórych krajach do dzisiaj otrzymuje się pokrzywową przędzę, używaną do produkcji sieci rybackich, lin, szpagatu (czyli cienkiego mocnego sznurka) oraz grubych tkanin.





Pokrzywa zwyczajna występuje w całej Europie, w umiarkowanych strefach Azji i Ameryki oraz w Afryce Północnej. W Polsce jest bardzo pospolitym chwastem, który rośnie w wilgotnych lasach, zaroślach i ogrodach, przy płotach, zabudowaniach, na pastwiskach, w rowach przydrożnych, na nieużytkach, śmietniskach i gruzach. Ale gleby, na których występują, zazwyczaj bogate są w sole mineralne!

Ten bardzo trwały chwast jest powszechnie znaną wieloletnią rośliną o parzących włoskach (zawierają kwas mrówkowy), pokrywających całą jej nadziemną część. Na czterokanciastej łodydze wyrastającej do 1—1,5 m osadzone są naprzeciwległe ogonkowe, jajowatosercowate liście, na szczycie zaostrzone, a brzegiem grubo ząbkowane (do 15 cm długie). Rozmnaża się z nasion i przez kłącza płożące się pod ziemią i silnie rozgałęzione. W pachwinach liści rozwidlają się kwiatostany tworzące nieco dłuższe od ogonków liściowych zwisające grona, złożone z drobnych, niepozornych, oliwkowozielonych kwiatów. Pokrzywa jest byliną dwupienną, co oznacza, że jedne rośliny wydają kwiaty męskie, a inne — żeńskie. Po zapyleniu kwiatów żeńskich pyłkiem roznoszonym przez wiatr, rozwijają się nasiona — małe orzeszki, po opadnięciu na ziemię roznoszone przez mrówki, nierzadko na znacznej nawet przestrzeni.

Pokrzywa jako zioło zawiera wiele związków czynnych. W liściu występuje chlorofil A i B, kwasy organiczne (m.in. glikolowy, glicerowy, mrówkowy, masłowy, octowy i krzemowy), flawonoidy, garbniki, karotenoidy, fitosterole, ksantofil, związki aminowe (m.in. histamina, acetylocholina i serotonina), witaminy (A, $B_2$, C, E, K), sole mineralne, a w nich wiele pierwiastków śladowych (m.in. wpań, magnez, mangan, żelazo, krzem) ponadto różne enzymy i hormony roślinne. W korzeniach najczęściej występującymi związkami są kwasy organiczne, lecytyny, woski i sole mineralne.

Pokrzywa zwyczajna jest przede wszystkim rośliną leczniczą zaliczaną do tych, co „czyszczą krew"", czyli mówiąc inaczej — ułatwiają wydalanie z organizmu różnych szkodliwych produktów przemiany materii. Ale równocześnie dzięki dużej zawartości witamin i biopierwiastków (ważnych składników enzymów i hormonów ustrojowych) usprawnia procesy tak ważnej dla naszego zdrowia — przemiany materii. Pokrzywa zwiększa też we krwi poziom hemoglobiny i liczbę czerwonych krwinek, a odwary z jej liści wykazują równocześnie właściwości przeciwkrwotoczne, zapobiegające np. drobnym krwawieniom z naczyń włosowatych w przewodzie pokarmowym. To cenne zioło pobudza też wydzielanie soku żołądkowego, działa lekko żółciopędnie, ułatwia przyswajanie pokarmów, obniża poziom cukru we



krwi. Zawiera bliżej nieznane związki zwiększające odporność organizmu na różnego rodzaju infekcje.

Szczególnie wśród Francuzów popularna jest pokrzywowa wiosenna kuracja tzw. odmładzająca, szczególnie zalecana osobom po czterdziestce, czyli picie przez 2 tygodnie 2—3 razy dziennie po łyżce soku wyciśniętego z młodego ziela pokrzywy. (Pokrzywy cięte kilkanaście centymetrów poniżej wierzchołka można przepuścić przez maszynkę do mięsa, wycisnąć przez gazę, a powstały sok w słoiku ustawionym w lodówce przechowywać przez kilka dni bez środków konserwujących, np. spirytusu). Ale można też zjadać sałatkę z drobno posiekanej pokrzywy, dodając do niej oliwę i sól z mikroelementami. Jeśli założymy kurację np. 15-dniową, to pierwszego dnia przygotowujemy sałatkę z 1 łyżki stołowej siekanych pokrzyw, drugiego dnia porcję zwiększamy do 2 łyżek, trzeciego — do 3 i tak stopniowo dochodzimy do maksymalnej dawki 10 łyżek dziennie, którą utrzymujemy przez następne 5 dni, czyli aż do końca trwania kuracji. (Do pokrzywy można dodawać nieco liści mniszka lekarskiego, czyli popularnego mlecza).

Taka kuracja skutecznie usuwa z organizmu skumulowane przez zimę produkty przemiany materii, poprawia kondycję, samopoczucie i cerę.

A oto inne formy przygotowania pokrzywy.

Napar z liści. 2 łyżki stołowe mocno rozdrobnionych suszonych liści zalewamy szklanką wrzątku, po 10 minutach odcedzamy i pijemy 2—3 razy dziennie pomiędzy posiłkami przy zaburzeniach przemiany materii, jako środek lekko moczopędny, przy anemii, awitaminozie i braku mikroelementów, a także krwotokach z nosa i zaburzeniach miesiączkowania. (Niektórzy zielarze twierdzą, że pokrzywę trzeba gotować pod przykryciem przez około 5 minut na wolnym ogniu, co gwarantuje lepsze wykorzystanie zawartych w niej związków czynnych).

Odwar z korzenia. 2 łyżki drobno krojonego suszonego korzenia gotujemy w 0,5 l wody przez 5 minut pod przykryciem, na wolnym ogniu. Powstały po przecedzeniu odwar pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki pomiędzy posiłkami w celu osiągnięcia efektów poprawy zdrowia i samopoczucia w przypadkach wymienionych przy naparze z liści, pamiętając jednak, że ma od nich silniejsze działanie. Odwarem z korzenia pokrzywy możemy ponadto płukać gardło, stosować go na stłuczenia, a także do leczniczych kąpieli, szczególnie przy schorzeniach skóry, a także dla wzmocnienia włosów, przeciw łojotokowi i łupierzowi.

Nalewka z korzenia. 2 czubate łyżki suszonego i rozdrobnionego



korzenia zalewamy 0,5 1 wódki i pozostawiamy na 7 dni. Nalewką nacieramy te części ciała, które są zaatakowane przez reumatyzm. (Uwaga! Przy reumatyzmie dobrze jest okładać bolące części świeżą pokrzywą, choć trochę parzy)!

Pokrzywa zwyczajna wchodzi w skład takich mieszanek ziołowych, jak Reumosan, Vagosan, Diabetosan, Chlorofilina i płynnego preparatu Seboren.

Ze względu na dużą wartość odżywczą w wielu krajach zachodnich pokrzywa na stałe zadomowiła się w kuchni i jest przyrządzana jak szpinak, kwaszona jak kapusta, stanowi ważny składnik wielu sałatek wiosenno-letnich. Myślę, że warto spopularyzować kilka potraw z tej rośliny.

**Sałatka z pokrzywy i ziemniaków.** Gotujemy (lub pieczemy w popiele) 0,5 kg ziemniaków w łupinach, które po obraniu kroimy w kostkę i mieszamy z 2 szklankami drobno siekanej pokrzywy (można też dodać nieco szczawiu, szczypioru i natki pietruszki). Sałatkę skropioną cytryną, podajemy z majonezem lub śmietaną.

**Puree po rosyjsku.** Ścinamy wierzchołki pędów pokrzyw, płuczemy w wodzie i mielemy w maszynce do mięsa. Dodajemy pieprz, sól, trochę masła i podsmażoną „na biało" cebulę. Podajemy z połówkami jajek na twardo albo z twarogiem.

Liście pokrzywy zbieramy od maja do sierpnia, ścinając pędy nadziemne w początkach kwitnienia roślin. W dni pogodne możemy rozłożyć zioła na krótko na ziemi do przewiędnięcia, wtedy stają się mniej parzące i łatwiej obrywać liście. Suszyć najlepiej w suszarniach naturalnych, przy dobrym przepływie powietrza. Liście rozkładamy cienką warstwą, ale przedtem dokładnie je roztrząsamy, by nie było blaszek zlepionych ze sobą, gdyż łatwo ciemnieją.

Korzenie wykopujemy z ziemi widłami w okresie jesieni (od września do listopada) i wczesnej wiosny (marzec, kwiecień), starannie czyścimy z ziemi i części nadziemnych rośliny. Do suszenia (w temperaturze około 40'C) rozkładamy cienką warstwą, bo łatwo pleśnieją.

Właściwości lecznicze pokrzywy bardzo dawno zostały odkryte przez medycynę ludową. W swoich opracowaniach Syreniusz wspomina, że liście tego zioła warzone w winie „leczyły i czyściły żołądek, kruczenie w kiszkach i wywrotności w żywocie rozpędzały". Radził on ponadto, aby na wrzody rakowate przykładać liście utarte z solą, a dojrzałe nasiona gotowane w mleku stosować w celu wypędzania robaków u dzieci. Twierdził wreszcie, że sok z pokrzywy „łamie" kamienie w nerkach i w tym celu należy pić 1 część soku z 5 częściami



wody, przykładając równocześnie na nerki gorące plastry sporządzane z nasienia wygotowanego w winie. O nasionach warzonych z winem jako leku przeciwko zatruciu grzybami czy ukąszeniu żmii wspomina jw swoich książkach wielu innych zielarzy.

Ze względu na to, że cała pokrzywa usiana jest włoskami, już przed wiekami (na podstawie sygnatury ziół), zakładano, że powinna korzystnie oddziaływać na włosy, co zresztą później w pełni potwierdziły praktyki lecznicze. Ksiądz Sebastian Kneipp radzi na przykład na porost włosów 200 g siekanej pokrzywy gotować przez pół godziny w 1 1 wody i 0,5 1 octu winnego, a wywarem umyć dokładnie głowę przed snem. A oto przedwojenna recepta doktora Czarnkowskiego na porost włosów: „1 część pokrajanych liści pokrzywy zalać 3 częściami spirytusu, wystawić na działanie promieni słonecznych, a po 10—15 minutach zlać i przefiltrować. Brać 3 łyżki tego wyciągu na ćwierć litra wody i tern nacierać skórę na głowie".

W słowackiej medycynie ludowej przeciwko podagrze i różnym nerwobólom stosowano maść złożoną z rozgniecionych pokrzyw i zielonych jagód jałowca zmieszanych następnie z owczym masłem.

Pokrzywa działa korzystnie nie tylko na ludzi — dodana do pasz podnosi mleczność krów, powoduje wzrost nieśności kur, nadaje piękny połysk sierści zwierząt futerkowych, wpływa korzystnie na sąsiadujące z nią rośliny, szczególnie na pomidory i rzodkiewki.

Podobnymi właściwościami leczniczymi charakteryzuje się pokrzywa żegawka, roślina jednoroczna, jednopienna, znacznie niższa (rośnie do 50 cm), cała okryta silnie parzącymi włoskami.

## Poziomka pospolita

*(Fragaria resca* L.)

Inne nazwy: poziomka zwyczajna, poziomka jadalna, czerwona jagoda.

Angielska: Wild Strawberry. Francuska: Fraisier des bois. Niemiecka: Wald-Erdbeere. Rosyjska: Ziemlianika liesnaja.

Aż trudno uwierzyć, że poziomka rosła dziko już w neolicie i stanowiła niewątpliwie pożywienie pierwotnych plemion słowiańskich! Prawdopodobnie znana były też Rzymianom, chociaż nic nie wiadomo o jej uprawie w starożytności, a nawet we wczesnym średniowieczu. W każdym razie najstarsza znana podobizna poziomki znajduje się w *Zielniku Moguncki*m, a więc pochodzi z roku 1454. Na pewno jako



roślina dekoracyjna była uprawiana w pierwszej połowie XVI w., bowiem lekarz i przyrodnik francuski Joannes Ruellius (1474—1537) w dziele ogrodniczym *Horti Germaniae,* które ukazało się w Bazylei w 1537 r., wspomina o uprawie tych roślin różniących się rozmiarami i barwą owoców. Wiemy też, że w końcu XVI wieku trzy odmiany poziomek — biała, czerwona i zielona były uprawiane w ogrodach angielskich.

Dzisiaj, w strefach umiarkowanych całego świata, uprawia się około 400 odmian poziomek wydających owoce o przeróżnych odcieniach — od czerwieni, poprzez róż, biel, aż do żółtego.

W Polsce w stanie dzikim czerwona jagoda jest bardzo rozpowszechniona zarówno na nizinach, jak i w górach. Rośnie przede wszystkim w lasach iglastych, na polanach, na porębach leśnych, przydrożach, suchych zboczach i w zaroślach. Jest często uprawiana w ogrodach, rzadziej na małych plantacjach.

Poziomka pospolita ma łodygę do 25 cm wysoką, owłosioną; liście ogonkowe, trójlistkowe, o brzegach pikowanych, na wierzchu ciemnozielone, spodem — szarawe, pokryte jedwabistymi włoskami. Łodyga wyrasta z krótkiego kłącza zaopatrzonego w cienkie, sięgające niezbyt głęboko korzenie. Kwitnie masowo w maju i czerwcu, wykształcając na szczycie szypułek białe, promieniste, pięciopłatkowe kwiaty, zebrane po kilka w baldachogronach. Owoc poziomki z botanicznego punktu widzenia składa się z licznych suchych orzeszków osadzonych na mięsistym, rozrośniętym dnie kwiatowym. Owoce, dojrzewające w czerwcu i lipcu są okrągłe lub owalne, najczęściej czerwone (czasami białe lub żółte) i odznaczają się wspaniałym, typowym dla tej rośliny aromatem.

Do celów leczniczych zbieramy liście poziomki przez cały okres wegetacji, dopóki nie zaczną żółknąć i czerwienieć. Zrywamy ręcznie z resztką ogonka tylko liście dobrze rozwinięte i bez plam, w dni pogodne i po obeschnięciu rosy. W trakcie zbioru układamy je luźno w koszu i tuż po powrocie z „ziołobrania" suszymy, gdyż łatwo się zaparzają. Liście usychają zresztą bardzo łatwo, nawet w suszarni naturalnej, pod warunkiem, że rozkładamy je w przewiewnych miejscach rozłożone na sitach cienką warstwą, nie przekraczającą 5 cm grubości. Doświadczeni zielarze radzą w trakcie suszenia nie przegarniać i nie przewracać liści, gdyż bardzo łatwo ulegają pokruszeniu.

Liście poziomki zawierają garbniki pirokatechinowe, flawonoidy, kwasy organiczne, niewielkie ilości olejku eterycznego oraz biopierwiastki.

W owocach znaleziono cukry, liczne kwasy organiczne, karoteno-



idy, witaminy (C, $B_1$, $B_2$, $B_6$, K i PP) i biopierwiastki (m.in. żelazo, fcobalt, wapń, magnez i mangan).

Liście działają łagodnie moczopędnie, ułatwiają usuwanie z organizmu rozpuszczalnych w wodzie szkodliwych produktów przemiany materii, wykazują słabe działanie ściągające na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a także przeciwbiegunkowe i bakteriobójcze.

Napar z liści. Łyżkę suszonych liści poziomki zalewamy szklanką wrzącej wody, odstawiamy na 10 minut pod przykryciem i pijemy 12—3 razy dziennie pomiędzy posiłkami w zaburzeniach przemiany materii, jako środek moczopędny w nieżycie dróg moczowych, w kamicy nerkowej i pęcherzowej (piasek), pomocniczo w miażdżycy naczyń, w gośćcu i dolegliwościach skórnych.

Kuracja z owoców. Świeże owoce mają znaczenie dietetyczne. Zbierać je trzeba rankiem, ale po obeschnięciu rosy, albo przed wieczorem przed ich opadnięciem. W otyłości, podagrze, schorzeniach nerek i serca, a także przy niedoborze witamin można przeprowadzić kurację poziomkową, która z powodzeniem zastępuje winogronową. W trakcie kuracji trwającej 6—7 dni zjadamy codziennie w kilku porcjach 30—50 dag dojrzałych owoców. Uwaga! U niektórych osób poziomki mogą wywoływać uczulenie objawiające się wysypką.

Maseczka kosmetyczna. Roztarte poziomki używane są często na maseczki kosmetyczne, gdyż działają regenerująco na skórę, usuwają z niej różnego rodzaju plamy, a nawet piegi. Osobom o cerze tłustej kosmetyczki polecają maseczki z samych poziomek, a osobom o cerze suchej — z poziomek rozmieszanych z gęstą śmietaną.

W dawnej Polsce, podobnie jak w Europie, poziomka była ziołem bardzo cenionym, z którym łączono zresztą liczne przesądy i legendy.

W zielniku Hieronima Spiczyńskiego (ok. 1500—1550) czytamy m.in., że poziomki „tak surowe, jak i warzone, w gorączkach używane, bywają wielką ochłodą chorym. Także, którym się wiele żółci w żołądek wylewa, którzy gorzkość w uściech czują, tym bywają bardzo użyteczne (...). Nerkom zawrzedziałym i bolejącym ziele poziomkowe i z korzeniem, aż 3 garści obojga wziąwszy, w pół garnca wody warzyć, do wy wrzenia połowicy, a rano i na noc ciepło dawać, po 8—9 łyżek".

W medycynie ludowej, aż do dzisiaj, herbatę z liści poziomki zaleca się w kamicy nerkowej i żółciowej, dla oczyszczenia krwi, przy podagrze i miażdżycy, na wzmocnienie po przebyciu ciężkich chorób.



## Róża dzika
*(Rosa canina* L.)

Inne nazwy: róża polna, róża cierniowa, róża głogowa, głóg polny, szypszyna, nieszpółka, psia róża.

Angielska: Dog Rosę. Francuska: Eglantier. Niemiecka: Hunds--Rose. Rosyjska: Szipownik sobaczij.

Róża — roślina znana ludzkości od kilku tysięcy lat, opiewana przez poetów i pieśniarzy, od zamierzchłych czasów ozdoba parków i ogrodów.

W starożytności poświęcona bogini miłości. Średniowiecze nazywało ją królową kwiatów. W antycznym Rzymie poduszka wypełniona suszonymi płatkami kwiatu róży uspokajała, przywodziła słodki sen. W wiekach średnich była też podstawą tzw. rosee (ulubionej potrawy tamtej epoki), w skład którego wchodził kapłon, migdały, szafran, cukier oraz płatki róży — dla nadania aromatu. Sfery arystokratyczne powszechnie używały także i wody różanej, która służyła do obmywania rąk podczas wykwintnych bankietów. Była wreszcie szypszyna najpopularniejszym pachnidłem Dalekiego Wschodu i talizmanem chroniącym od wszelkiego zła.

Wierzyć się nie chce, że na kuli ziemskiej, i to niemal wyłącznie na półkuli północnej, występuje kilkaset gatunków róż. W Polsce rośnie dziko 21 gatunków z tego rodzaju. Róża dzika *(Rosa canina)* swoim zasięgiem obejmuje prawie całą Europę, Azję Mniejszą i Afrykę Północną. W naszym kraju spotkać ją możemy jako pospolitą roślinę zarośli, zakrzewień śródpolnych, przydrożnych i przydomowych, niektórych łąk, słonecznych pagórków, skrajów lasów, zrębów, dróg leśnych, miedz i obrzeży linii gospodarczych. Nazwa gatunkowa *canina,* czyli „psia", przypomina nam, że kiedyś korzeń róży był stosowany jako lek przeciwko wściekliźnie.

Jest krzewem bardzo trwałym i odpornym na mróz, wyrastającym na wysokość 1—3 m, o łukowato wygiętych, zwieszających się gałązkach, z silnymi hakowatymi kolcami. Liście 5- lub 7-, a niekiedy nawet 9-dzielne, pojedynczo lub podwójnie ząbkowane, ustawione na łodyżce naprzemianlegle. Kwitnie w maju i czerwcu wykształcając kwiaty pięciopłatkowe (jak u wszystkich róż) średniej wielkości, osadzone pojedynczo lub w baldachogronach, różowe lub białe, wspaniale pachnące. Kiedy dno kwiatowe stanie się mięsiste, róża wytworzy czerwoną lub koralową szupinkę, owalnie wydłużoną, o twardej błyszczącej powierzchni z wyraźną pozostałością działek kielicha na szczycie, wewnątrz której znajdujemy dopiero owoce



właściwe — liczne białawe orzeszki z ostrymi szczecinkami. Owoce dojrzewają w końcu września i w październiku, a zbieramy je ręcznie, gdy są dojrzałe i twarde (szupinki przejrzałe i zbyt miękkie łatwo się psują) w skórkowych rękawicach — bo kłują! Suszymy w całości lub przekrojone (bez orzeszków) w temperaturze 60°C, przy dobrym przepływie powietrza, rozłożone cienką warstwą. Pod koniec suszenia owoce wystawiamy w chłodne miejsce, dla stwardnienia.

Co zawierają? Przede wszystkim bardzo duże ilości (nawet do 20%) witaminy C, tj. 20—30 razy więcej niż cytryna, a ponadto witaminy A, $B_1$, $B_2$, E, K i P — czyli bióflawonoidy warunkujące przepuszczalność, cukry, pektyny, kwasy organiczne, olejek eteryczny i sole mineralne.

Dzika róża jest więc przebogatym źródłem naturalnej witaminy C, której nasz organizm potrzebuje bardzo wiele (dziennie około 1 mg na 1 kg wagi ciała),ale sam nie wytwarza, musi ją zatem przyjmować wraz z pożywieniem. W czasie choroby zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta 2 i 3 krotnie. Trzeba też podkreślić, że naturalna witamina jest kilkakrotnie bardziej aktywna niż syntetyczna, znacznie szybciej osiąga i dłużej utrzymuje niezbędne stężenie w organizmie, a wszystko dzięki współobecnym flawonoidem i kwasom organicznym, chroniącym ją przed rozkładem.

Owoce róży działają ponadto ogólnie wzmacniająco, łagodnie rozkurczowo, zwiększają odporność na choroby zakaźne i zatrucia, są
1 żółciopędne i moczopędne, wpływają korzystnie na przemianę materii i obniżają poziom cholesterolu we krwi.

**Napar** z **róży.** 1 łyżkę owoców zalewamy szklanką wrzątku i pozostawiamy przez 15 minut pod przykryciem. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki przy awitaminozie, niedokrwistości, anemii, osłabieniu i bezsenności.

**Odwar** z **róży.** 1 łyżkę suszonych owoców zalewamy szklanką wrzątku i gotujemy przez 5 minut. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki jako środek moczopędny i poprawiający trawienie.

**Nalewka** różana. 0,5 kg świeżych owoców róży i 0,25 kg cukru zalewamy 1 l mocnego wina lub wódki. Po tygodniu przestoju w ciepłym miejscu nalewkę cedzimy i zlewamy do butelek. Pijemy 2 razy dziennie po małym kieliszku na wzmocnienie.

Owoce róży są składnikiem gotowej mieszanki ziołowej Cardiosan, a wyciągi wchodzą w skład płynu Neocardina i Cholesol.

W naszej kuchni z dzikiej róży możemy wyrabiać doskonałe w smaku i wartościowe wina domowe, konfitury, kompoty, soki i aromatyczne octy.



W średniowieczu „osobom wątłym, chorym, melancholijnym i cholerycznym" zalecano syrop różany stanowiący mieszaninę płatków kwiatów tej rośliny i miodu. Płatki gotowane w winie były lekiem na nieżyty żołądka, stosowano je ponadto w chorobach serca i wątroby. Różę stosowano też w reumatyzmie, przy kaszlu i kokluszu. Ksiądz Kneipp polecał marmoladę z jej owoców w schorzeniach dróg moczowych, a Szymon Syreński (Syreniusz) traktował różę jako lek m.in. w kamicy nerkowej.

Prawie od trzech stuleci dzika róża jest najlepszą podkładką przy szczepieniu róż szlachetnych, będących ozdobą naszych parków, ogrodów, balkonów i wnętrz mieszkalnych.

Wartościowe nowe odmiany róż owocowych zawdzięczamy badaczowi i przyrodnikowi Janowi Milewskiemu, który rozpoczął swoje żmudne prace w 1952 r. i w ciągu 19 lat z róży pomarszczonej i róży Beggera (pochodzącej z Azji Środkowej) wyselekcjonował trzy odmiany bogate w witaminę C i nadające się do uprawy na plantacjach: Skolimów, Chylice i Konstancin. A prace hodowlane związane z gatunkami *Rosa canina* i *Rosa cinnamomea* doprowadziły do wyselekcjonowania innej cennej odmiany, nazwanej: Jubileuszowa.

## Rumianek **pospolity**
## *(Mairicaria chamomilla* L.)

Inne nazwy: kamelka, kamelki, maruna, marunka, rumen, rumień, macierzą, rumianek polny, rumianek pachnący, rumianek drobny, rumianek prawdziwy, rumianek apteczny, rumianek lekarski, remionk.

Angielska: Wild Chamomile. Francuska: Camomille ordinaire. Niemiecka: Echte Kamille. Rosyjska: Romaszka aptecznaja.

Skąd wywodzi się nazwa: rumianek nie zdołałem dociec, mimo przestudiowania kilkudziesięciu publikacji z różnych okresów historycznych dotyczących tego zioła. Natomiast jej synonimy — kamelka lub kamelki (tak nazywają roślinę do dziś w niektórych okolicach naszego kraju, pochodzi od łacińskiego *comomella* i greckiego *chamaimełon.*

Należy bez wątpienia do najstarszych roślin leczniczych, a w Europie rozprzestrzenił się jeszcze w czasach przedhistorycznych. Wybitny przyrodnik rzymski — Pliniusz Starszy (23—79) włączył tę roślinę leczniczą do encyklopedii nauk przyrodniczych. Grecki botanik i lekarz z czasów Nerona — służący cezarom rzymskim Dioskorides (I w. n.e.)



w swoim pięciotomowym dziele *Peri hyles jatrikes* (O rzeczach leczniczych) wymienia rumianek pospolity wśród roślin, które nieść miały ze sobą „pożytki medyczne". W ziołowym średniowieczu, kiedy z rumiankiem łączono wiele wierzeń i przesądów (m.in. miał tak jak wiele innych ziół, posiadać moc przeciw demonom) w ogródkach klasztornych i wiejskich zaliczany był nie do kompleksu roślin leczniczych, a do... roślin ozdobnych, gdzie powinien rosnąć obok lilii, róży, rozchodnika, bukszpanu, derenia, goździka, piwonii, kosaćca czy nagietka. Ale oczywiście doceniano również jego medyczne właściwości, a najwięcej ponoć mocy uzdrawiających posiadał rumień zerwany w dniu św. Jana, czyli 24 czerwca.

A skąd rumianek pochodzi? Najprawdopodobniej z południowo--wschodniej Europy. Dzisiaj dziko występuje niemal w całej Europie i Azji, w Ameryce Północnej i Australii. O miejscach, w których rośnie w Polsce tak pisze Wiktor Błaszczyk:

*Na nasypach kolejowych,*
*Na przychaciach i pastwiskach,*
*Na ugorach, nieużytkach*
*I na starych rumowiskach*
*Przy deptakach, suchych łąkach,*
*I przy drogach twardych, bitych*
*Występuje drobny kwiatek,*
*To rumianek pospolity (...)*

Od siebie już dodam, że często można go spotkać również na polach uprawnych wśród zbóż i roślin okopowych. Ze względu na duże zapotrzebowanie przez przemysł zielarski rumianek w Polsce stanowi jedną z ważniejszych uprawianych na plantacjach roślin leczniczych.

Jest rośliną wyrastającą do wysokości 10—60 cm o nagiej łodydze, silnie rozgałęzionej, na której „siedzą" ułożone skrętolegle liście 2- lub 3-krotnie pierzastodzielne o odcinkach równowąskich. Na szczytach rozgałęzień łodygi białe kwiaty z żółtymi środkami, a właściwie — mówiąc bardziej precyzyjnie — kwiatostany w formie koszyczków o brzeżnych kwiatach białych, języczkowych i licznych żółtych kwiatach rurkowych umiejscowionych w środku kwiatostanu. 1 tutaj uwaga: rumianek pospolity łatwo pomylić z bezpromiennym (nie ma kwiatów brzeżnych językowych, tylko w środku żółtawozielone kwiaty rurkowe), z rumiankiem polnym i psim (obydwa zawierają wewnątrz pełne dno kwiatowe). Roślina kwitnie od maja aż do jesieni, a w uprawach



najczęściej na początku czerwca. (Jako ciekawostkę warto wspomnieć, że codziennie jego białe kwiaty języczkowe podnoszą się do godziny mniej więcej 16, by uzyskać położenie poziome, po czym opadają i około godziny 19 przylegają już do łodygi). Owoc to podłużna, brunatnawozielona, nieco wygięta na szczycie niełupka. Dla celów zielarskich pozyskujemy całe koszyczki kwiatowe na początku kwitnienia roślin, w dni pogodne — kiedy rosa już całkowicie obeschnie. Zioło zbieramy ręcznie uszczykując delikatnie szypułki pod samym koszyczkiem. (Zawodowi zbieracze używają niekiedy specjalnie skonstruowanych grzebieni). Zebrany surowiec układamy w koszu bardzo luźno, gdyż łatwo się zaparza. Koszyczki rumianku suszymy ułożone cienką warstwą przy dobrym przewiewie powietrza w temperaturze nie przekraczającej 35°C. Dobrze wysuszone utrzymują silny, charakterystyczny zapach.

Kwiaty rumianku zawierają do 1,5% olejku eterycznego, w którego skład wchodzi m.in. chamazulen, a ponadto wyodrębnino m.in. flawonoidy, kumaryny, żywicę, węglowodany i cholinę, kwasy organiczne i sole mineralne.

Dzięki związkom czynnym roślina posiada właściwości przeciwzapalne, potrafi niszczyć wiele rodzajów bakterii, jest skutecznym antidotum na różnego rodzaju alergie. Działa też rozkurczowo, wiatropędnie, reguluje trawienie, pracę nerek, nieco uspokaja i uśmierza bóle.

**Napar** z koszyczków. 2 łyżki kwiatów zalewamy 2 szklankami wrzącej wody i parzymy pod przykryciem przez 15 minut. Odcedzamy i pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki pomiędzy posiłkami w zaburzeniach czynnościowych, a także w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, w przypadkach wzdęć brzucha, kolek oraz bólów z powodu infekcji dróg moczowych. Napar stosujemy też do płukania jamy ustnej i gardła w różnego rodzaju stanach zapalnych, a także w formie okładów w zapaleniach spojówek, rogówki i tęczówki oka, na owrzodzenia, rany, oparzenia (m.in. słoneczne), świądy skóry, odleżyny. Zresztą lista zastosowań naparu rumianku w ziołolecznictwie jest jeszcze dość długa, podałem więc najbardziej powszechne, domowe jego zastosowania. W przypadku wielu innych (m.in. w zaburzeniach narządów rodnych i dla niemowląt) kurację zapisze lekarz. A swoją drogą, w wielu krajach rumianek pije się profilaktycznie, zamiast herbaty.

**Kataplazm.** 3—4 łyżki kwiatów rumianku zalewamy szklanką wrzątku, po 5 minutach delikatnie odcedzamy, owijamy w gęste płócienko lub podwójnie złożoną gazę, odczekujemy aż przestygnie i przykładamy na chore miejsca.



Nalewka. 4 łyżki kwiatów zalewamy 0,5 1 spirytusu, szczelnie zakręcamy butelkę i odstawiamy w ciemne miejsce (raz dziennie trzeba wstrząsnąć) na 14 dni. Po odsączeniu używamy 2 łyżeczki na szklankę wody do płukania gardła i okładów. Możemy też pić 2—4 razy dziennie 20—30 kropli w kieliszku wody w zaburzeniach przewodu pokarmowego.

Kąpiel w rumianku. 100 g koszyczków rumianku zalewamy 31 wody, doprowadzamy na krótko do wrzenia, trzymamy około 15 minut pod przykryciem, przecedzamy i wlewamy do wanny z ciepłą wodą. Około 20-minutowa kąpiel dezynfekuje całe ciało, łagodzi różnego rodzaju stany zapalne skóry, wpływa rozluźniająco i łagodnie uspokajająco.

Rumianek wchodzi m.in. w skład mieszanki ziołowej Pyrosan, Nervosan, Vagosan, granulatu Cholegran i Nervogran, maści Aesculan i Cheliwag. W sprzedaży jest też Chamo-fix — gotowa herbatka rumiankowa, Azulan — płyn zawierający alkoholowy wyciąg z kwiatów oraz drażetki z rumiankiem o nazwie Uldenol i Ulventrol.

Słynny Marcin z Urzędowa (zmarły w 1573 r.) doceniając właściwości rumianku twierdził, że gdyby roślina nie występowała tak powszechnie, to jej cena byłaby wyższa od ceny innych leków, a w pewnym miejscu swojego zielnika stwierdza wprost (...), „Jest to ziele w każdym miejscu boleść uśmierzające, nawet przykładając na plastrze; dlatego je zowią: anodinum". Inny nasz słynny zielarz — Syreniusz polecał to pachnące ziele na „pobudzenie miesiączki u niewiast (...) melancholikom na poprawę humorów (...) mężom na rozgrzanie ich oziębłości". A o tym, że rumian doceniała także medycyny renesansowa niech świadczą fragmenty ze spisanych rad Stefana Falimierza: „Kwiaty rumianku bolenie głowy i oczu oddalają i (...) którzy mają mdłą wątrobę, sok rumiankowy dany z wódką mleczową uzdrawia wątrobę i zimnicę odpędza i też rumian jest dobry na gorączki...". A słynny przedwojenny zielarz — dr Breyer twierdził: „W razie osłabienia nerwów nadmierną pracą, bezsennością lub ogólnym wyczerpaniem, szklanka naparu rumiankowego odświeża i wzmacnia".

Dzisiaj rumianek jest powszechnie stosowany nie tylko jako roślina lecznicza, ale bez niego trudno sobie wyobrazić cały przemysł kosmetyczny. Bo jak się obejść na co dzień bez rumiankowych mydeł, szamponów, płynów kąpielowych, kremów, płynów do twarzy czy maseczek kosmetycznych?



Skrzyp polny
*(Equisetum arvense* L.)

Inne nazwy: jodełka, jedlinka, krzemionka, chwoszczka, chwoszczajka, przęsłka, prześlica, strzępeczka, skrzyp kartoflowy, koni ogon, koński ogon, koński ogon polny, świńskie orzechy, sosnka, kostka.

Angielska: Common Horsetail. Francuska: Queue de rat. Niemiecka: Acker-Schachtelhalm. Rosyjska: Chwoszcz polewoj.

Ta skrzypiąca, kiedy staramy się ją rozgnieść w dłoni, roślina (stąd nazwa: skrzyp) jest obok paproci i widłaków jedną z najstarszych na świecie, bo pochodzi aż z okresu dewońskiego (320—256 milionów lat temu), kiedy to rosła jeszcze jako potężne drzewo. Już znacznie później — jako kilkudziesięciocentymetrowa bylina — jodełka stanowiła pożywienie ludów pierwotnych, a odnaleziono ją w mogiłach kurhanowych. W starożytności skrzyp polny znany był Dioskoridesowi i Pliniuszowi, który nazywał go *equisetum* — koński ogon i opisał szczegółowo jako lek skutecznie hamujący różnego rodzaju krwawienia. W XIII wieku zioło to *{canda equi)* opisuje słynny Albertus Magnus (Albert Wielki) z Kolonii — dominikanin, filozof i przyrodnik. W XVI w. dokładne opisy tej rośliny przekazują nam dwaj inni słynni zielarze — Paracelsus i Matthiolus.

Przypominający z wyglądu miniaturową jodełkę — skrzyp polny swoim zasięgiem obejmuje prawie całą Europę (bez wysp śródziemnomorskich), Azję Północną, Afrykę Północną i Amerykę Północną.

W Polsce to jeden z najbardziej rozpowszechnionych chwastów. Spotkać go możemy na polach, łąkach, przydrożach, w ogrodach, w rowach i nad brzegami wód. Bardzo lubi stanowiska podmokłe oraz gleby zakwaszone, piaszczyste lub gliniaste. W naszym kraju występuje wprawdzie aż 9 gatunków tej rośliny, ale za leczniczy uważany jest tylko skrzyp polny.

Skrzyp, podobnie jak perz, wytwarza pod ziemią długie kłącze przedzielane silnie zakorzenionymi węzłami. Wczesną wiosną, często już w marcu, na powierzchni pojawiają się brunatne, dorastające do 25 cm, czerwonawe lub brunatnawe pędy zarodnikowe z drobnymi listkami w okółkach, na szczycie zakończone kłosem, który po dojrzeniu w maju „sypie" zarodnikami, po czym cały pęd usycha. Nieco później, najczęściej w połowie wiosny, z kłączy wyrastają płonę pędy zielone, które sięgają 30 cm, a swoim wyglądem przypominają nieco małą jodełkę. Roślina ma wówczas sztywną łodygę, wewnątrz pustą i szorstką (z powodu zawartości krzemu), podzieloną na węzły,



●***!?**-

z których rozgałęzia się okółkowo. Węzły otaczają zielone (czasami nieco brunatne) pochwy utworzone ze zrośniętych liści.

Surowcem zielarskim są właśnie pędy płonę skrzypu, które zbiera się od czerwca do sierpnia, ścinając 8-centymetrowe górne ich części i szybko suszy w warunkach naturalnych w miejscach zacienionych i przewiewnych.

Pędy spopielone zawierają aż 70—80% krzemionki (SiOj) i inne sole mineralne (żelazo, mangan, kobalt), a ponadto w zielu skrzypu wykryto flawonoidy (ekwizetrynę, izokwercytrynę, galuteolinę, apigeninę), saponiny, kwasy organiczne (m.in. askrobowy, akonitowy, krzemowy, jabłkowy, szczawiowy), garbniki, żywice i witaminę C.

Skrzyp, zdaniem wielu specjalistów ziołolecznictwa, opóźnia procesy starzenia się organizmu. Zawarta w zielu krzemionka, doskonale rozpuszczalna w wodzie, wpływa bardzo korzystnie na przeróżne procesy metaboliczne. Zioło wzmacnia ściany naczyń krwionośnych zapobiegając ich łatwemu pękaniu; utrzymuje prawidłową elastyczność naskórka, błon śluzowych, tkanki łącznej i kości; poprawia stan włosów i paznokci; zwiększa ilość wydalanego moczu, a wraz z nim szkodliwych produktów przemiany materii; działa przeciwbakteryjnie I przeciwzapalnie.

**Napar** ze **skrzypu.** 1 łyżkę suszonego ziela zalewamy szklanką wrzącej wody i odstawiamy pod przykryciem na 20 minut. Po przecedzeniu pijemy w 2—3 porcjach w ciągu dnia jako łagodny środek moczopędny i regulujący przemianę materii.

**Odwar** ze skrzypu. 2 łyżki suszonego i rozdrobnionego ziela zalewamy 2 szklankami wody i gotujemy przez 10 minut na małym ogniu. Po przecedzeniu pijemy w 2—3 porcjach w ciągu dnia w początkach kamicy moczowej, w gośćcu, w miażdżycy, w chorobach skórnych spowodowanych nagromadzeniem we krwi szkodliwych produktów przemiany materii, przy niedoborze krzemu występującym zwłaszcza u osób starszych.

**Sok ze skrzypu.** Ziele rozdrabniamy i wyciskamy w sokowirówce. Pijemy po 1 łyżeczce soku 2 razy dziennie dla poprawy przemiany materii.

**Nalewka** ze **skrzypu.** 50 g suszonego i rozdrobnionego ziela zalewamy 1/4 1 spirytusu. Po tygodniu pijemy 1—2 razy dziennie 20—30 kropli na kieliszek wody w różnego rodzaju krwawieniach (m.in. pochodzących z wrzodów żołądka i dwunastnicy, z nosa i płuc).

Uwaga! Ponieważ skrzyp zawiera antywitamie $B_1$ przy dłuższym zażywaniu przetworów z tego zioła należy 1—2 razy dziennie przyjmować po 1 tabletce witaminy $B_1$



Odwar do kąpieli. 100 g ziela zalewamy 3 1 wody i gotujemy przez 20 minut na małym ogniu. Po przecedzeniu wlewamy do wanny do połowy napełnionej wodą. Taka kąpiel powinna trwać około 20 minut i zalecana jest w neuralgiach, bólach korzonkowych i reumatycznych.

Ziele skrzypu polnego wchodzi w skład mieszanek ziołowych Cardiosan, Pulmosan, Reumosan, Urosan, granulatów Betagran, Reumogran, Urogran, a wyciągi są komponentem płynów Betasol, Cholesol oraz pasty Fitolizyna.

Skrzyp był ulubionym ziołem księdza Sebastiana Kneippa, który określał je mianem „niezrównanego leku" działającego rozpuszczająco, czyszcząco (niekorzystne produkty przemiany materii — przyp. autora), ściągająco i wzmacniająco. W medycynie ludowej ziela używano na gruźlicę, bronchit, w schorzeniach nerek i pęcherza. Cyganie skutecznie leczyli nim padaczkę.

W przedwojennych zaleceniach dla rolników można wyczytać, że skrzyp „dla krów jest pokarmem niezdrowym; z powodu podrażnienia nerek mogą dostać po spożyciu ilości nadmiernej krwawego moczu, ponadto osłabienia zębów i dziąseł; siano z łąk, gdzie rośnie, używać należy tylko dla koni, te bowiem chętnie je i bez szkody zjadają".

Ziela skrzypu używali niegdyś stolarze do polerowania drewna, a kobiety wiejskie do szorowania sprzętów i naczyń drewnianych.

## Sosna zwyczajna

*(Pintis sifoestris* L.)

Inne nazwy: sosna pospolita, choinka, chojka.

Angielska: Scots Pine. Francuska: Pin commun. Niemiecka: Gemeine Kiefer. Rosyjska: Sosna obyknowiennaja.

W swojej książce *Gawędy o drzewach* M. Ziółkowska przytacza jedną z „sosnowych" legend: „Kiedy Pan Bóg stworzył polską ziemię i popatrzył na nią kontrolującym okiem, zauważył tu i ówdzie żółtą nagość suchych piasków, wypalonych słońcem, a tak łaknących wilgoci i roślinności, że aż ulitował się nad nimi w swoim dobrym sercu. I wtedy specjalnie dla nich, dla tych naszych szczyrków i kujaw, stworzył sosnę".

Jest chojka drzewem prastarym, istniejącym już co najmniej od kilkudziesięciu milionów lat. To właśnie przede wszystkim z żywicy sosen powstało „złoto północy", czyli bursztyn. Ale Bóg nie tylko nam podarował to piękne, wiecznie zielone, usiane igłami drzewo.



Wiemy, że już przed 3 tysiącami lat, za legendarnego cesarza Chen--Nunga, w Chinach (a później także w Japonii) istniał obrzęd picia herbaty pod sosną — na cześć zamieszkującego w niej ducha. W starożytnej Grecji, a potem w Rzymie, drzewo to poświęcono bogini przyrody i płodności. W świątecznych obrzędach słowiańskich sosnowe szyszki ofiarowywano różnym bożkom, a zieloną gałązką iglastą strojną w świecidełka i przeróżne brzękadła witano święto wiosny.

Dzisiaj sosna (rosnąca masowo w Europie i Azji z wyłączeniem obszarów południowych) jest niewątpliwie najpospolitszym polskim drzewem leśnym występującym przede wszystkim na niżu, ale także w Karpatach i Sudetach. Spotykamy ją w lasach i borach — zarówno w zwartych drzewostanach, jak i w zespołach mieszanych, a niekiedy stojącą nawet pojedynczo. Rośnie dobrze nawet na piaszczystych glebach, jest odporna na silne mrozy. Żyje sto, nierzadko nawet i sto kilkadziesiąt lat, osiąga wysokość aż do 40 m. Jest drzewem o prostym, równym pniu, którego ceglastoczerwona lub żółtawa kora, z wiekiem ciemniejąca, łuszczy się, a w dolnej części pęka. Piękna, szerokostożkowata, czasem parasolowata, korona wyróżnia ją pośród innych drzew. Szpilki (igły) ma po dwie, osadzone na krótkopędach, sztywne, sinozielone, o długości do 7 cm. Kwitnie w maju, wytwarza szyszki zazwyczaj osadzone pojedynczo — rzadziej po 2 lub 3. Niedojrzałe są zielone, stożkowate, kiedy dojrzeją — stają się owalne i opadają w całości. Uskrzydlone nasiona rozsiewane są przez wiatr...

Sosna zwyczajna dostarcza nam wielu surowców leczniczych. Na przedwiośniu z drzew ściętych lub przeznaczonych do ścięcia zbiera się ręcznie młode pączki (zanim jeszcze zaczną pękać) i suszy w suszarniach w temperaturze nie przekraczającej 35°C. Niekiedy wiosną obrywa się też wybijające z pączków młode pędy, bacząc, by nie były dłuższe niż 5 cm. (Suszymy je podobnie jak pączki). Z młodych gałęzi sosnowych (można też zdejmować korę i suszyć w warunkach naturalnych. W partiach drzew przeznaczonych do wyrębu na pniach spotykamy charakterystyczne, żeberkowate nacięcia kory, którymi ścieka żywica do specjalnych kubeczków. Z tego balsamu sosnowego, przez destylację z parą wodną, otrzymuje się terpentynę. Również dzięki destylacji z parą wodną, ale tym razem młodych wierzchołków i świeżego igliwia, powstaje eteryczny olejek sosnowy.

Pączki i młode pędy sosnowe zawierają olejek eteryczny (w którego skład wchodzi pinen, borneol i limonen), żywice, gorycze, garbniki i witaminę C. Olejek sosnowy to mieszanina pinenu, borneolu, limonenu, dwupentenu i felandrenu.





Pączki i młode pędy działają wykrztuśnie, moczopędnie i napotnie. Olejek ma właściwości wykrztuśne, odkażające i przeciwskurczowe.

**Odwar z pączków.** 1 łyżeczkę suszonych pączków zalewamy szklanką wody i gotujemy przez 3 minuty na małym ogniu, po czym pozostawiamy przez 15 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pijemy 1—3 łyżek stołowych 3 razy dziennie przy przeziębieniu, nieżycie gardła i kaszlu.

**Syrop leśny.** 1 kg świeżych sosnowych pędów gotujemy przez 5 minut na wolnym ogniu w 3 1 wody i odstawiamy na 10 dni po czym przecedzamy przez gęste płótno i powtórnie gotujemy, ale już z 1 kg cukru, aż do gęstości płynnego miodu. Pijemy 3—4 łyżki dziennie w zastarzałych stanach zapalnych dróg oddechowych.

**Syrop domowy.** (Receptura wg książki *Zioła w polskim domu* D. Tyszyńska-Kownacka i T. Starek). 60 g zmiażdżonych pączków sosny zasypujemy na godzinę 50 g cukru i zalewamy 1 1 wrzącej wody. Po 6 godzinach wsypujemy dalsze 60 g cukru, zagotowujemy, odcedzamy i gotujemy w podwójnym naczyniu (garnek z syropem wstawiony do naczynia z wodą) aż do zgęstnienia. Pijemy 5—6 łyżek syropu dziennie jako ziołowy lek wykrztuśny.

**Terpentyna.** Stosujemy ją przede wszystkim do wcierania w skórę dla zmniejszenia nerwobólów i bólów gośćcowych.

**Olejek.** Stosujemy go do inhalacji lub w aerozolu w nieżytach gardła, krtani i oskrzeli.

**Kąpiel sosnowa.** Około 500 g świeżych igieł gotujemy przez 5 minut w 3 1 wody, odcedzamy i wlewamy do wanny napełnionej wodą. Taka odświeżająca całe ciało kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 15 minut.

Do kąpieli, zamiast igieł, można dodać 1—2 łyżek olejku sosnowego.

**Nalewka bursztynowa.** Wspomniałem już, że bursztyn jest kopalną, skamieniałą żywicą drzew, m.in. sosnowych. Nalewka bursztynowa wcierana w skórę i rozpylana w powietrzu wzbogaca nasz organizm w korzystne dla zdrowia jony ujemne.

Przepis na sporządzenie nalewki bursztynowej: 5 dag naturalnego nie szlifowanego bursztynu trzeba rozkruszyć na drobne kawałeczki, wsypać do półlitrowej butelki i zalać do pełna spirytusem. Butelkę postawić w ciemnym miejscu i wstrząsać kilka razy dziennie przez 10 dni. Po tym czasie spirytus nabierze złotawego koloru i już nadaje się do użytku.

Jeśli poczujecie się ogólnie osłabieni i przemęczeni (szczególnie późną jesienią, zimą i wiosną), dobrze jest wieczorem przed snem i rano tuż po wstaniu z łóżka rozprowadzić na dłoniach kilka kropli



nalewki i potrzeć nią kilka razy całe ciało. W przypadku dolegliwości wątroby, nerek czy serca — miejsca te pocieramy bardziej starannie i dłużej.

Wzrost ilości korzystnych jonów ujemnych w mieszkaniu uzyskamy przez rozpylanie kilka razy w ciągu dnia zimnej, czystej wody z dodatkiem spirytusu bursztynowego w proporcji 3 krople na 1 l.

Przetwory z sosny wchodzą w skład wielu gotowych leków ziołowych, m.in. syropu sosnowego złożonego *(Sirupus Pini compositus),* pasty Fitolizyna, maści Capsiplex, środków do wcierania — Capsiderm, Capsigel.

Sosna według wierzeń ludowych posiadała moce magiczne i uzdrawiające. W medycynie ludowej od najdawniejszych czasów używano pączków, igieł, zielonych szyszek i popiołu z tego drzewa. Szyszki i „pączki" gotowane w serwatce i wypijane po pacierzu porannym stanowiły lek na „darcie w kościach". Z igieł dla chorych na reumatyzm wyrabiano uzdrawiające materace. Popiół przykładany na dziąsła uśmierzał bóle zębów. Nasiona zjadane tuż po przebudzeniu uzdrawiały dychawicznych. Popiół rozkruszony w winie każdej głowie dodawał mądrości i pewności siebie.

### Szałwia lekarska

*(Sahia ojjicinalis* L.)

Inne nazwy: szałwia, salwia, szalwija, szalwja, szałwija, szołwija.

Angielska: Sagę. Francuska: Sauge offlcinale. Niemiecka: Echte Salbei. Rosyjska: Rzestier słabitielnyj.

Szałwia od zarania wieków była symbolem zdrowia i długowieczności. O uzdrawiających właściwościach świadczy już jej nazwa, bowiem *safoare* znaczy leczyć, uzdrawiać. W starożytnej Grecji uprawiano ją nie tylko jako roślinę leczniczą, ale również przyprawową. Po Grecji szałwia szybko zadomowiła się również w Italii. Pisali o niej najbardziej wytrawni w historii znawcy ziołolecznictwa: Hipokrates (zalecał ją m.in. w udarach mózgu), Dioskorides (uważał zioło za doskonały lek w chorobach kobiecych), Pliniusz (stosował szałwię przeciw drżeniu rąk i niedowładom) i wielu innych.

Z imperium rzymskiego za Alpy salwia przedostała się prawdopodobnie dzięki zakonnikom. W każdym razie, jak pisze M. Nowiński w *Dziejach upraw i roślin leczniczych* — „Już w IX wieku pospolita była w wirydarzach klasztornych w Europie Środkowej.



Wymieniają ją *Kapitularze* Karola Wielkiego, pisze o niej Św. Hildegarda, a później Walafridus Strabus w jednym z pierwszych w ogóle średniowiecznych dzieł ogrodniczych poświęca szałwii aż 444 wiersze i stawia ją na pierwszym miejscu jako uprawną roślinę ogrodową".

Do Anglii to cenione zioło dotarło jeszcze przed najazdem Normanów, w średniowiecznej Francji uważano je wprost za roślinę świętą, do Polski w XVI wieku szałwię sprowadzili benedyktyni i cystersi.

Jest ziołem owianym legendami. Jedna z nich podaje nawet, że pod krzewem szałwii spoczęła święta Rodzina w czasie swojej ucieczki do Egiptu, a roślina za to, że otrząsnęła kwiecie i ułożyła miękki dywan — otrzymała od Boga nadzwyczajaną moc niesienia ulgi cierpiącym. Z szałwią wiążą się też liczne gusła i praktyki magiczne. Jeszcze w XVIII wieku w wielu krajach Europy wierzono, że zjadanie jej liści i wypowiadanie odpowiednich formułek chroni przed wpływem demonów. Szałwia spożywana w maju czynić miała człowieka nawet nieśmiertelnym, ale uschnięcie korzeni tej rośliny rosnącej w ogródku przy domu oznaczać miało niechybnie nieszczęście w rodzinie. Za to jakby na przekór inne przysłowie stwierdzało wręcz, że „Śmierć tego nie ubodzie, u kogo szałwia w ogrodzie...".

Roślina pochodzi ze śródziemnomorskiej strefy Europy Południowej, gdzie w stanie naturalnym rośnie najczęściej na słonecznych wapiennych wzgórzach. Uprawiana jest w całej niemal Europie, a także w Ameryce Północnej. W Polsce spotykamy ją nie tylko na dużych plantacjach zielarskich, ale także dość powszechnie w ogródkach wiejskich, w miejskich ogródkach przydomowych i na działkach.

Szałwia jest krzewinką wytwarzającą liczne łodygi czterokanciaste, wzniesione, u dołu drewniejące, u góry nie zdrewniałe, dorastające do 60—70 cm wysokości. Na łodygach wyrastają naprzemianlegle lancetowate liście ogonkowe (górne jednak prawie siedzące), czasami lekko karbowane, od spodu wyraźnie szarosrebrzyście owłosione. Roślina kwitnie w czerwcu i lipcu wytwarzając kwiaty niebieskawofioletowe, rzadziej różowe lub białe, grzbieciste, dwuwargowe, zebrane w nibyokółki w kątach liści na szczytach łodyg. Cała roślina wyróżnia się silnym, swoistym zapachem, zbliżonym nieco do aromatu kamfory, a liście i łodygi mają cierpko-gorzkawy smak.

Roślinę, nie występującą u nas w stanic dzikim, uprawiamy w ogrodzie na glebie żyznej, bogatej w wapń, średnio wilgotnej. Nasiona możemy wysiewać wprost do gruntu, w kwietniu, w rzędy co 30 cm, na głębokość 1—1,5 cm, 3—4 g na 5 $m^2$. Wschodzi po 10—15 dniach i wymaga bardzo starannego odchwaszczania, a także sys-



tematycznego podlewania w przypadku suszy. W okresie ostrych mrozów szałwię trzeba przykryć, gdyż cała uprawa może po prostu wymarznąć.

Liście służące jako przyprawa i surowiec zielarski możemy zbierać w końcu sierpnia już w pierwszym roku uprawy, a w drugim i następnych — w maju i na początku czerwca, jeszcze przed zakwitnięciem rośliny, a także jesienią, od września aż do pierwszych przymrozków.

Liście, a niekiedy także górne części łodyg ponad pierwszym rozgałęzieniem, zbieramy w dni pogodne zaraz po obeschnięciu rosy i suszymy w miejscu zacienionym i przewiewnym. Przechowujemy w szczelnym opakowaniu, w chłodnym miejscu, z daleka od światła.

Najważniejszym składnikiem liści i ziela szałwii jest olejek eteryczny, nadający roślinie wspomniany już swoisty zapach, zawierający liczne terpeny, m.in. kamforę, tujon, cyneol, borneol i pinen. Szałwia zawiera też kwasy organiczne (m.in. jabłkowy, fumarowy, nikotynowy), garbniki, gorycze, żywice, saponiny, fenole, witaminy (A, $B_{15}$ P i C), biopierwiastki (m.in. żelazo, magnez, mangan, cynk, miedź, molibden, wapń), a także bliżej nieznaną substancję o właściwościach przeciwpotowych.

Roślinie przypisuje się przede wszystkim działanie przeciwzapalne, ściągające, przeciwskurczowe, bakteriobójcze i przeciwpotne.

Napar z szałwii. 1 łyżkę suszonego ziela lub samych liści zalewamy szklanką wrzącej wody i parzymy pod przykryciem przez 15 minut. Pijemy 1/2 szklanki 3 razy dziennie w zaburzeniach żołądkowych, w stanach zapalnych błon śluzowych przewodu pokarmowego, w nadmiernej fermentacji jelit i towarzyszących jej bólach brzucha, dla pobudzenia miesiączkowania u kobiet. Zewnętrznie naparu używamy przede wszystkim do płukania gardła i jamy ustnej przy bólu zębów i schorzeniach dziąseł.

Wyciąg alkoholowy. 2 łyżki suszonego ziela zalewamy 0,25 1 70% spirytusu i odstawiamy na 14 dni w ciemne miejsce, często wstrząsając. Po przecedzeniu wyciąg przechowujemy w lodówce. Pijemy 1/2 łyżeczki od herbaty w 1/4 szklanki wody raz dziennie jako lek przeciwpotny.

Kąpiel w szałwii. 100 g liści parzymy przez 20 minut, w 1 1 wody, przecedzamy i wlewamy do wanny napełnionej do połowy. Taka 25-minutowa kąpiel łagodzi nerwobóle, bóle mięśniowe, kostne i stawowe, działa łagodząco na skórę, np. przy egzemie i oparzeniach.

Kataplazmy. Zaparzamy na 2—3 minuty ziele szałwii wrzątkiem, zawijamy w gazę lub lniane płótno i przykładamy na bolące miejsca, np. przy owrzodzeniach żylakowych i przy odmrożeniach.



Ziele szałwii wchodzi w skład takich gotowych mieszanek zielarskich, jak Septosan, Pektosan, Tannosan, a także proszku i tytoniu przeciwastmatycznego Astmosan i papierosów Neoastmosan.

Wszechstronne właściwości lecznicze szałwii lekarskiej zachwala łacińskie dzieło pt. *O zachowaniu zdrowia* (przekład F. Chotomskiego):

*Szalwija wzmacnia nerwy i rąk leczy drżenie,*
*Febrę silną przemaga, ciała bezwładnienie.*

Ale niemal chyba wszystko o szałwii jako leku znaleźć można w *Zielniku* Hieronima Spiczyńskiego (lekarza króla Zygmunta Augusta) wydanym w 1556 roku. Oto krótkie fragmenty z tego dzieła: „Taż polewka (szałwiowa — przyp. autora) pita mocz nad przyrodzenie zatrzymany pędzi. Prędkie porodzenie czyni; przeto długo i ciężko rodzącym dać pić i woniać. Włosy czarno farbuje, kładąc ją w ług, albo je sokiem jej nacierając. (...) Wrzody złe, sprośne i ciało rozjadające, wymywając je wodą szałwiowa albo radniej sokiem a prochem jej zasypując, leczy i zawiera (...). Paniom brzemiennym jest bardzo użyteczna do używania, zwłaszcza liście (...). Z piołunem szałwia warzona czerwoną niemoc (czerwonkę) leczy (...). Włosy opadłe i opierzchłe z parchów na głowie czyni porosłe, sokiem szałwiowym często nacierając (...). Zawrotu głowy jest lekarstwem. (...) Żołądkowi szałwia bardzo użyteczna, a zwłaszcza zimnemu, bo go rozgrzewa i posila, wilgotności złe w nim traci (...). Chęć do jedzenia utraconą naprawia z potrawami warzona (...)".

W następnych wiekach zainteresowanie szałwią w Polsce nie malało i można powiedzieć, że trwa do dziś... Moim zdaniem, częściej powinniśmy pić, zamiast herbaty — napary szałwiowe, a już na pewno bardziej docenić tę roślinę jako niezwykle cenną przyprawę. No i spróbujmy zasadzić ją również w... doniczce stojącej na oknie.

## Tatarak zwyczajny

*(Acorus calamus* L.)

Inne nazwy: ajer, bluszcz, kalmus, lepi eh, łącz, łobzie. łabuzie. szuwar, tatarskie ziele, tatarczuch.

Angielska: Sweet Flag. Francuska: Acore odorant. Niemiecka: Kalmus. Rosyjska: Air trostnikowyj.



Skąd w polskich zielnikach na wskroś egzotyczna nazwa botaniczna l- tatarak? Pochodzi aż z okresu średniowiecza, kiedy w XIII i XIV wieku to aromatyczne ziele przywędrowało na ziemie ruskie i polskie wraz z najazdami tatarskimi. Wiadomo nam z historycznych zapisów, że Turcy i Tatarzy używali kłączy tatarczucha nie tylko jako leku, ale także jako środka do zaprawiania wody — do poprawienia jej zapachu, smaku, a także przeciwko różnego rodzaju rozwijającym się *w* niej bakteriom.

Historia tataraku jako rośliny leczniczej prowadzi nas jednak do Indii (prawdopodobnie aż do Himalajów), gdzie jego kłącza używane były od czasów niepamiętnych, a wspominają o nim już księgi *Ayur- Węda.* Wiemy także, że rośliny tataraku odkryli podczas wyprawy do Indii wojownicy Aleksandra Wielkiego. Z Indii, za pośrednictwem kupców arabskich i fenickich, zioło dotarło do starożytnej Grecji i Rzymu. A oto dalsza jego wędrówka po Europie wg *Dziejów upraw i roślin leczniczych* M. Nowińskiego: „Według Hegiego dopiero w 1557 roku Matthioli z Pragi dostał kłącza tataraku od cesarskiego posła z Turcji (z jeziora pod Nikomedią), jako dar sułtana dla cesarza Ferdynanda; kłącza te smażone w cukrze Turcy uważali za przysmak". W około 20 lat później francuski botanik Clusius (pracujący jednak w Wiedniu) uprawiał już, rozmnażał i wysyłał tatarak do ogrodów botanicznych i dworskich w całej Europie, w której zadomowił się kalmus już całkowicie w wieku XVII.

Dzisiaj tatarak zwyczajny rośnie dziko nad wodami słodkimi i spokojnymi, na bagnach, w wilgotnych rowach, na podmokłych łąkach Europy Środkowej i Wschodniej, północnych Włoch, Azji Wschodniej, południowo-wschodniej Syberii i atlantyckiej części Ameryki Północnej. W Polsce bylina ta występuje powszechnie nad brzegami wód stojących i na terenach podmokłych, gdzie łatwo dostrzec rozległe niekiedy łany jej trójgraniastych łodyg 1—1,5 m wysokich, mieniących się czerwienią u swojej podstawy. Tuż przy ziemi i nieco wyżej — na łodygach wyrastają równowąskie, mieczowate liście. Kwiaty zawiązują się na łodydze w specjalnych pochwach, bardzo drobne, niepozorne, zielonawożółte, umieszczone w szczytowej 5—10 cm długiej kolbie. Owoce (brunatnawe, suche torebki) w naszych warunkach klimatycznych nie dojrzewają, więc tatarak rozmnaża się przez odrastające kłącza. I właśnie owo długie (do 50 cm), podwodne, walcowate (około 3 cm średnicy) kłącze z licznymi korzeniami wyrastającymi w jego dolnej części stanowi surowiec zielarski. Zbiera się je od wiosny do jesieni, odrzuca części nadziemne i nadpsute, oczyszcza z korzeni, płucze dokładnie (można nawet okorować), tnie



na kilkunastocentymetrowe odcinki (grubsze partie radzę jeszcze przeciąć podłużnie) i suszy w temperaturze do 40°C.

W kłączu tataraku (o przyjemnym zapachu i smaku korzennogorzkawym) zawartych jest wiele cennych związków leczniczych, m.in. olejek eteryczny z kilkudziesięcioma składnikami, gorycze, garbniki, aminy, węglowodany, kwasy organiczne, kwas askorbinowy (witamina C) i sole mineralne.

Zawarte w kłączach gorycze pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, poprawiają cały proces trawienia i przyswajania pokarmów, działają rozkurczowo na drogi żółciowe i moczowe, jeśli te, czywiście, są nadmiernie skurczone. Dzięki azaronowi —jednemu ze składników olejku eterycznego — tatarak działa uspokajająco i wzmacniająco (również na włosy!). Można mu również przypisać właściwości przeciwbólowe.

A oto w jakich formach możemy go stosować:

**Napar** z **kłącza.** 1/2 łyżki rozdrobnionych kłączy tataraku zalewamy szklanką wrzątku i parzymy przez 10—15 minut. Po odcedzeniu pijemy 2—3 szklanki dziennie przed posiłkiem dla poprawy trawienia. Taką herbatkę zaleca się niekiedy ludziom starszym, a także rekonwalescentom i osobom nadmiernie przemęczonym jako kurację wzmacniającą.

**Sproszkowane** kłącze. 1,5—3 gramowe porcje proszku (suszonego mielonego kłącza) można zażywać 2—5 razy dziennie w schorzeniach przewodu pokarmowego, a także jako środek uspokajający. (W Indiach tatarakiem leczy się nawet silne postacie nerwic, ale tam olejek eteryczny zawiera ponad 80% azoronu — w polskim znajduje się tylko kilkanaście procent tej substancji).

**Odwar** z **kłącza.** 1,5—2 łyżki rozdrobnionych kłączy tataraku zalewamy 3 szklankami wody i gotujemy przez około 5 minut na wolnym ogniu pod przykryciem. Odstawiamy na kilkanaście minut i przecedzamy. Odwarem płuczemy jamę ustną i gardło w stanach zapalnych, stosujemy go do spłukiwania głowy — np. w przypadku łupieżu czy nadmiernym łysieniu, a także dolewamy (około 1,5 1) do wanny, aby otrzymać wzmacniającą kąpiel.

W aptekach można kupić olejek **tatarakowy** i zażywać 1—4 kropli na cukier 2—3 razy dziennie przed jedzeniem dla pobudzenia żołądka; można go też wcierać w skórę przy bólach kostnych, stawowych i nerwobólach. Do płukania ust i gardła używamy 5 kropli olejku na 0,5 szklanki wody.

Kłącze tataraku wchodzi m.in. w skład leczących nieżyty żołądka tabletek Camalgina, Gastrin, Gastro, Wikalina, a także

proszku Gastrochol, granulatu ziołowego Urogran i kropli Herbogastrin.

O leczniczych właściwościach tataraku pisze już w XVI wieku Marcin z Urzędowa i Syreniusz. Słynny Albertus Magnus twierdzi, że sok wyciśnięty z korzenia kalmusa wzmacnia doskonale wzrok. Ksiądz Kneipp stosował szuwar przy cierpieniach nerwowych i próchnicy kości — posypywał bandaże proszkiem z kłącza tataraku, zwilżał alkoholem i owijał nimi chore miejsca. A doktor W. Bohn pisał przed wojną: „Skorfulicznym i rachitycznym dzieciom służą nacierania pleców tynkturą kalmusową do szybkiego wzmocnienia. Korzeń kalmusowy nadaje się w ogóle do stosowania przy chronicznych i konstytucjonalnych chorobach."

Do dziś w niektórych wsiach przetrwał zwyczaj strojenia izb na Zielone Świątki liśćmi tataraku. Szkoda, że już nie piecze się chleba na tych liściach jako na aromatycznej podkładce. Można za to choćby zaraz przygotować samemu pyszne i zdrowe cukierki z szuwaru! Oto przepis wyszperany w starym zielniku: „Korzeń (kłącze — przyp. aut.) oczyszcza się dokładnie z powierzchownej skórki, kraje w kostki i gotuje w wodzie aż do miękkości, przez co odejmuje mu się nadmierną gorycz, poczem osusza się nieco, kraje w talarki i gotuje w zagęszczonym syropie z rozpuszczonego w wodzie, wygotowanego do należytej gęstości cukru, ciągle mieszając. Gotuje się tak długo, aż syrop zacznie krzepnąć na brzegach naczynia, poczem naczynie zdejmuje się z ognia i ciągle — aż do zupełnego ostygnięcia — miesza, wreszcie gotowe cukierki rozkłada". Smacznego!

**Tymianek właściwy**

{*Thymus vulgaris* L.)

Inne nazwy: macierzanka włoska, macierzanka tymianek, macierzanka pospolita.

Angielska: Garden Thyme. Francuska: Thym. Niemiecka: Echter Thymian. Rosyjska: Tmin obyknowiennyj.

Roślinę zaliczyć trzeba do ziół najwcześniej rozpoznanych i docenionych przez człowieka. W pochodzącym sprzed co najmniej 3500 lat w egipskim papirusie Ebersa znajdujemy wzmianki o tymianku (tham) zaliczanym do roślin leczniczych. Z innych źródeł wiemy, że w starożytnym Egipcie olejek tymiankowy był ważnym składnikiem specyfiku do balsamowania zwłok ludzkich. Medycyna egipska należała niewąt-





pliwie do tych, które wpłynęły na późniejszy rozwój lecznictwa u starożytnych Greków i Rzymian. Helleni cenili tymianek jako lek, przyprawę i kadzidło, ale służył on także do celów obrzędowych jako symbol odwagi i siły. (Nazwa rodzajowa rośliny wywodzi się od greckiego *thymos* — silny, męski). Słynny Platon w dialogu *Krytiasz* pisze, że wylesione wzgórza Attyki są „teraz pachnące tymiankiem i innymi ziołami". W I w. n.e. Anazarboes Pedanios Dioskorides — grecki botanik i lekarz cezarów rzymskich z czasów Nerona — wśród chorób leczonych przetworami z tymianku wymienia m.in. padaczkę, ischias, uporczywy kaszel i osłabienie wzroku. W V w. n.e. Aurelianus Caelius — lekarz z Sicca w Numidii, autor wielu dzieł — w jednym z nich wymienia aż 20 przepisów wykorzystania macierzanki jako przyprawy, m.in. do mięs, ryb i sosów.

Najpóźniej w wieku XI tymianek dociera poza Alpy, a wspomina o nim później wielu średniowiecznych i renesansowych zielarzy, m.in. św. Hildegarda, Albertus Magnus (Albert Wielki) i Paracelsus. Do Polski zakonnicy przynieśli to zioło w czasach królowej Bony. W książce *Zioła w polskim domu* D. Tyszyńska-Kowncka i T. Starek tak piszą o tymianku w polskim średniowieczu: „Był wówczas amuletem ofiarowywanym przez damy swym rycerzom na turniejach. Leczono nim wówczas rany, a niewiasty kąpały się w naparze jego ziela, wierząc, że wpływa to na powiększenie tak wówczas modnego, obfitego biustu".

W swojej ojczyźnie — krajach śródziemnomorskich — tymianek rośnie przede wszystkim na suchych, wapiennych i dobrze nasłonecznionych stokach górskich. W Polsce, podobnie jak w wielu krajach Europy, uprawiany jest na plantacjach zielarskich.

Tymianek pospolity jest rozgałęzioną krzewinką wyrastającą na wysokość 30—40 cm, o drobnych czterokanciastych, czerwonobrunatnych, na dole drewniejących pędach. Liście rośliny są drobne, krótkoogonkowe, wyrastające parami, nakrzyżległe, szarozielone o kształcie owalnie wydłużonym, a brzegach podwiniętych ku dołowi. Zioło kwitnie w czerwcu i lipcu wytwarzając na szczytach pędów kwiaty 5-krotne, zrosłopłatkowe, różowe lub fioletowe (rzadko białe), zebrane w główkowych kwiatostanach. Owocem tymianku jest drobna, czarnobrunatna, okrągława, poczwórna rozłupina.

Tymianek jest rośliną o bardzo swoistym, aromatycznym, przyjemnym, ale ostrym zapachu tymolowym. Zaliczamy go do roślin wybitnie miododajnych.

W przydomowym ogródku lub na działce proponuję uprawiać tymianek jako roślinę jednoroczną. W kwietniu wysiewamy płytko,



wprost do gruntu 0,5 g nasion na 1 $m^2$ w rzędach oddalonych od siebie o 30 cm. Nasiona kiełkują po 10 dniach i od tego czasu aż do momentu rozkrzewienia się rośliny bardzo starannie usuwamy z rzędów chwasty i systematycznie podlewamy całą uprawę. Ziele ścinamy po raz pierwszy w początku kwietnia — w czerwcu — na wysokość 10 cm od ziemi — po to, by jego odrosty zebrać ponownie na początku października. Tymianek suszymy rozłożony cienką warstwą, później wykruszamy oddzielając równocześnie zdrewniałe jego części. Susz najlepiej przechowywać w lnianych woreczkach.

Ziele zawiera olejek, w skład którego wchodzi między innymi związek fenolowy — tymol, a ponadto garbniki, kwasy organiczne (m.in. kawowy), gorycze, witaminę $B_{1?}$ mikroelementy oraz bliżej nieznane substancje anty biotyczne.

Roślina pobudza do lepszej pracy przewód pokarmowy, uspokaja system nerwowy, jest znakomitym środkiem przeciwbakteryjnym i i wykrztuśnym.

Napar z ziela tymianku. 1 płaską łyżkę suszonego rozdrobnionego ziela zalewamy 1 szklanką wrzącej wody i odstawiamy na 15 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pijemy 2—3 razy dziennie po 1/3 szklanki przed jedzeniem — na pobudzenie apetytu, lub po posiłkach — jako środek regulujący trawienie. Jeśli tymianek stosujemy jako lek wykrztuśny, wówczas napar pijemy między posiłkami.

Napar silniejszy — 1,5 łyżki ziela na 3/4 szklanki wrzącej wody — można stosować do płukania jamy ustnej w różnego rodzaju stanach zapalnych, a także gardła przy anginie.

Kąpiel tymiankowa. 100 g ziela zalewamy 41 wody, doprowadzamy na małym ogniu do wrzenia, gotujemy 5 minut i odstawiamy na kwadrans pod przykryciem. Po przecedzeniu wywar wlewamy do wanny z ciepłą wodą. Kąpiel, która nie powinna trwać dłużej niż 15 minut, działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i regenerująco na skórę.

Lotion z tymianku. 50 g ziela gotujemy na małym ogniu przez kilkanaście minut w litrze wody. Odwar odstawiamy na kwadrans pod przykryciem i po przecedzeniu wcieramy we włosy i skórę głowy na 10 minut przed umyciem. Taka kuracja jest, moim zdaniem, jednym z najlepszych środków powstrzymujących wypadanie włosów, wzmacnia skórę i usuwa łupież.

Tymianek, jak już wspomniałem, jest jedną z najstarszych roślin przyprawowych. Oto co pisze na ten temat w książce *Ziółka i my* I. Gumowska: „We współczesnej kuchni tymianku używa się przede wszystkim do mięs — do pieczeni wołowej, wieprzowiny, wątróbki, farszy (np. do pierożków), kotletów mielonych, pieczonego drobiu



i ryb, do sosów, gulaszy i paprykarzy, do niektórych dań z grilla. Poza tym do rosołu i innych zup. Ale także do marynat, do octu ziołowego, do wyrobu pasztetów i wędlin, do kiszenia i marynowania ogórków. Nadaje się też do wszelkich dań z duszonych lub pieczonych pomidorów i z pomidorami (...). Zapach i smak tymianku łączy się znakomicie z potrawami z roślin strączkowych. Dodatek szczypty tymianku do zupy fasolowej, grochówki, do fasolki po bretońsku, do grochu z kapustą — bardzo podniesie smak tych potraw".

Olejek tymiankowy dzięki charakterystycznemu zapachowi i właściwościom bakteriobójczym dodawany jest do mydeł, wód do płukania ust, past do zębów i wielu innych kosmetyków.



# JAK ZBIERAĆ ZIOŁA?

1. Najsilniejsze właściwości lecznicze mają zioła dziko rosnące, zebrane na gruncie dość suchym, niezbyt żyznym, ale dobrze nasłonecznionym.
2. Jeśli nie przestrzegamy reguł astrologii herbalnej, to pamiętajmy przynajmniej, że najkorzystniejszą porą do zbioru są godziny poranne, od momentu kiedy opadnie już rosa, najpóźniej do godz. 10—11.
3. Nigdy nie wyrywamy roślin z korzeniami po to, by liście i kwiaty oddzielić już w domu. Zbieramy tylko części dobrze rozwinięte — zwiędłe i nadgniłe od razu odrzucamy.
4. Po długotrwałej suszy wiatr nanosi zazwyczaj na zioła warstwę kurzu — wtedy lepiej wstrzymać się ze zbiorem do momentu, aż pierwszy deszcz opłucze rośliny. Pamiętajmy jednak, że po deszczu powinny one obeschnąć na swoim naturalnym stanowisku.
5. Kwiaty mają najwięcej wartości leczniczych, jeśli są zebrane bezpośrednio po rozwinięciu się (z niektórych roślin zbieramy jednak pączki kwiatowe).
6. Liście obrywamy tylko wtedy, kiedy się już zupełnie rozwiną — praktycznie tuż przed zakwitnięciem lub w początkach kwitnienia rośliny. Zwracamy uwagę, czy są zdrowe, zielone i całe, a także wolne od kurzu.
7. Jeśli zbieramy całe ziele, pamiętajmy, że jest ono najbogatsze w składniki lecznicze tuż przed kwitnieniem lub co najwyżej podczas kwitnienia rośliny.
8. Nasiona i owoce zawierają najwięcej cennych związków czynnych wtedy, gdy są już zupełnie dojrzałe. W przypadku wielu roślin nie należy jednak czekać, aby za bardzo dojrzały, bo wtedy łatwo mogą się rozsypywać.



9. Korzenie i podziemne pędy największą siłę biologiczną posiadają przed zakwitaniem rośliny, ale korzenie roślin dwuletnich pozyskujemy jesienią — po pierwszym roku wegetacji.
10. Kora zawiera wartości odżywcze tylko na wiosnę, kiedy drzewa i krzewy puszczają soki.



# ZŁOTE RECEPTY ZIOŁOWE

W ostatnich czasach ukazało się w Polsce wiele książek o ziołach. We wszystkich — co oczywiste — znajdujemy recepty na leki ziołowe. Niektóre z nich mają wielowiekową tradycję (przepisy Ojców Bonifratrów), inne opierają się na współczesnych badaniach naukowych, jeszcze inne zostały skomponowane na podstawie wieloletnich obserwacji i osobistych doświadczeń terapeutycznych poszczególnych zielarzy (Franciszkanie O. Grzegorz Franciszek Sroka, O. Andrzej Czesław Klimuszko i inni). W wielu przypadkach podstawowe przepisy stosowane przez doświadczonych i godnych zaufania fitoterapeutów są bardzo podobne lub nawet identyczne — pomimo że powstawały niezależnie.

Poniżej zamieszczam wybór takich „złotych recept ziołowych", potwierdzonych autorytetem wybitnych zielarzy uznających je za swoje lub też stosujących je w swojej praktyce.

## SCHORZENIA UKŁADU KRĄŻENIA

### Nadciśnienie tętnicze

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ip. | Ziele jemioły | *(Hb. Visci)* | 100,0 |
| | Ziele barwinka mniejszego | *{Hb. Vincae minoriś)* | 50,0 |
| | Ziele serdecznika | *(Hb. Leonuri)* | 50,0 |
| | Liść ruty | *(Fol. Rutae)* | 50,0 |
| | Koszyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | 50,0 |



| | | | |
|---|---|---|---|
| | Liść poziomki | *(Fol. Fragariae)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *(Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |
| | Ziele skrzypu | *(Herb. Equiseti)* | 10,0 |

**(OO. Bonifratrzy)**

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20—30 minut, przecedzić. Pić ciepłe 3 razy dziennie po jedzeniu.

## Osłabienie mięśnia sercowego

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele serdecznika | *(Hb. Leonuri)* | 50,0 |
| | Kwiatostan głogu | *(Infl. Crataegi)* | 50,0 |
| | Owoc głogu | *(Fr. Crataegi* | 50,0 |
| | Korzeń lubczyka | *(Rad. Levistici)* | 50,0 |
| | Korzeń kozłka | *(Rad. Valerianae)* | 50,0 |
| | Liść melisy | *(Fol. Melissae)* | 50,0 |
| | Owoc róży | *(Fr. Rosae)* | 50,0 |
| | Liść pokrzywy | *(Fol. Urticae)* | 50,0 |
| | Kwiatostan kocanki | *(Infl. Helichrysi)* | 50,0 |

**(O. Andrzej Cz. Klimuszko)**

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 minut, przecedzić. Pić trzy razy dziennie po szklance przed posiłkiem.

## Choroba Burgera

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Liść poziomki | *(Fol. Fragariae)* | 100,0 |
| | Korzyczek rumiankuj | *(Anth. Chamomillae)* | 100.0 |
| | Liść pokrzywy | (Fol. Urticae) | 100,0 |
| | Ziele dziurawca | *(Hb. Hypeńci)* | 50,0 |
| | Ziele świetlika | *(Hb. Euphrasiae)* | 50,0 |
| | Ziele bukwicy | *(Hb. Betonicae)* | 50,0 |
| | Ziele rzepiku | *(Hb. Agrimoniae)* | 50,0 |

(OO. Bonifratrzy)

**(0. Grzegorz F. Sroka)**



Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 mimut, przecedzić i pić ciepłe 2 razy dziennie po jedzeniu.

Niedokrwistość

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Liść pokrzywy | *(Fol. Urticae)* | 100,0 |
| | Owoc róży | *(Fruct. Rosae)* | 100,0 |
| | Liść porzeczki czarnej | *(Fol. Ribis nigri)* | 50,0 |
| | Koszyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | 50,0 |
| | Korzeń mniszka | *(Rad. Taraxaci)* | 50,0 |
| | Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *(**Rhiz.** Agropyri)* | 50,0 |
| | Ziele tysiącznika | *(Hb. Centaurii)* | 20,0 |

**(OO. Bonifratrzy)**

**(O. Grzegorz F. Sroka)**

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20 minut, przecedzić. Pić gorące 2—3 razy dziennie po jedzeniu.

## SCHORZENIA UKŁADU ODDECHOWEGO

### Grypa

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Kwiat bzu czarnego | *(Fi Sambuci)* | 50,0 |
| | Kwiatostan lipy | *(/n/7. Tiliae)* | 50,0 |
| | Kwiat słonecznika | *(FI. Helianthi)* | 50,0 |
| | Kwiat wiązówki | *(FI. Ulmariae)* | 50,0 |
| | Liść mącznicy | *(Fol. Uvae ursi)* | 50,0 |
| | Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| | Korzeń lubczyka | *(Rad. Levistici)* | 50,0 |
| | Owoc maliny | *(Fruct. Rubi idaei)* | 50,0 |
| | Owoc głogu | *(Fruct. Crataegi)* | 50,0 |

(OO. Andrzej Cz. Klimuszko)

**(OO. Bonifratrzy)**

Zioła zmieszać, 1 łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny. Przecedzić, lekko podgrzać i pić 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem.



## Astma oskrzelowa

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | Liść podbiału | *(Fol. Farfarae)* | 100,0 |
| | Kwiatostan lipy | *(In/l. Tiliae)* | 100,0 |
| | Korzeń prawoślazu | *(Rad. Althaeae)* | 50,0 |
| | Korzeń biedrzeńca | *(Rad. Pimpinella)* | 50,0 |
| | Kwiat ślazu | *(FI. Mahae)* | 50,0 |
| | Kwiat bzu czarnego | *(FI. Sambuci)* | 50,0 |
| | Ziele szanty | *(Hb. Marrubi)* | 50,0 |
| | Korzeń lukrecji | *(Rad. Glycyrrhizae)* | 50,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *(Fol. Menthae pip.)* | **20,0** |

(OO. Bonifratrzy)
(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić. Pić słodzone sokiem malinowym lub z owoców czarnej porzeczki 3 razy dziennie po jedzeniu.

## Nieżyt nosa

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | Owoc róży | *(Fruct. Rosae)* | 100,0 |
| | Kora wierzby | *(Cort. Sałicis)* | 50,0 |
| | Kwiat lipy | *(FI. Tiliae)* | 50,0 |
| | Kwiat bzu czarnego | *(FI. Sambuci)* | 50,0 |
| | Kwiat słonecznika | *(FI. Hełianthii)* | . 20,0 |

(OO. Bonifratrzy)
(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić; pić gorące, osłodzone łyżką soku malinowego 2—3 razy dziennie.

# SCHORZENIA PRZEWODU POKARMOWEGO

## Nieżyt jelita grubego

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Liść melisy | *(Fol. Meiissae)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *(Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |



| | | |
|---|---|---|
| Morszczyn | *(Fucus)* | 50,0 |
| Kłącze tataraku | *(Rhiz. Calami)* | 50,0 |
| Korzeń mniszka | *(Rad. Taraxaci)* | 50,0 |
| Ziele krwawnika | *(Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| Koszyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | 50,0 |

(OO. Bonifratrzy)

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wody, gotować 3—4 minuty, odstawić na 10 minut, przecedzić i pić gorące 2 razy dziennie po jedzeniu.

**Nadkwaśność żołądka**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Korzeń prawoślazu | *(Rad. Althaeae)* | 100,0 |
| | Kwiat lipy | *(Infl. Tiliae)* | 100,0 |
| | Ziele krwawnika | *(Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *(Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |
| | Ziele szanty | *(Hb. Marrubii)* | 50,0 |
| | Ziele dziurawca | *(Hb. Hyperici)* | 50,0 |
| | Korzeń lukrecji | *(Rad. Glycyrhizae)* | 50,0 |
| | Ziele tysiącznika | *(Hb. Centauril)* | 20,0 |

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić; pić gorące 2 razy dziennie między posiłkami.

**Brak kwasów w żołądku**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele dziurawca | *(Hb. Hyperici)* | 100,0 |
| | Ziele podróżnika | *(Hb. Cichorii)* | 50,0 |
| | Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| | Ziele krwawnika | *(Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *(Fol Menthae pip.)* | 50,0 |
| | Owoc kminku | *(Fruct. Carvi)* | 50,0 |
| | Ziele tysiącznika | *(Hb. Centaurii)* | 20,0 |
| | Ziele bobrka | *(Hb. Menyanthidis)* | 20,0 |

(O. Grzegorz F. Sroka)



Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wody, ogrzać do wrzenia (nie gotować), odstawić na 10 minut pod przykryciem, przecedzić; pić gorące na godzinę przed jedzeniem.

**Wrzody żołądka i dwunastnicy**

Zioła na wrzody żołądka:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Kłącze pięciornika | *(Rhiz. Tormentillae)* | 50,0 |
| | Ziele tasznika | *(Hb. Bursae past.)* | 50,0 |
| | Ziele krwawnika | *(Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Korzeń prawoślazu | *(Rad. Althaeae)* | 50,0 |
| | Liść podbiału | *(Fol. Farfarae)* | 50,0 |
| | Korzeń kozłka | *(rad. Valerianae)* | 50,0 |
| | Liść mielisy | *(Fol. Melissae)* | 50,0 |
| | Kwiat lawendy | *(FI. Lavandulae)* | 50,0 |
| | Korzeń mniszka | *(Rad. Taraxaci)* | 50,0 |
| | Liść pokrzywy | *(Fol. Urticae)* | 50,0 |
| | Ziele srebrnika | *(Hb. Anserinae)* | 50,0 |

(**O. Andrzej** Cz. KJimuszko)
(OO. Bonifratrzy)

Zioła zmieszać, łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać i pić 3 razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem.

Zioła na wrzód dwunastnicy:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| | Korzeń mniszka | *(Rad. Taraxaci)* | 50,0 |
| | Liść podbiału | *(Fol. Farfarae)* | 50,0 |
| | Korzeń prawoślazu | *(Rad. Ahhaeae)* | 50,0 |
| | Korzeń kozłka | *(Rad. Yalerianae)* | 50,0 |
| | Porost islandzki | *(Lichen Islandicuś)* | 50,0 |
| | Korzeń lukrecji | *(Rad. Glycyrrhizae)* | 50,0 |
| | Ziele drapacza | *(Hb. Cnici benedicti)* | 50,0 |
| | Koszyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | 50,0 |
| | Ziele dziurawca | *(Hb. Hyperici)* | 50,0 |
| | Kwiat ślazu | *(FI. Mahae)* | 50,0 |

**(O. Andrzej *Cz.* KJimuszko)**
(OO. Bonifratrzy)

Sposób użycia jak wyżej.



# SCHORZENIA WĄTROBY, TRZUSTKI I PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

## Zioła wspomagające wątrobę w funkcji odtruwającej

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele dziurawca | *(Hb. Hyperici)* | 100,0 |
| | Korzyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | 100,0 |
| | Korzeń mniszka | *(Rad. Taraxaci)* | 50,0 |
| | Kwiatostan kocanki | (/n/7. *Helichrysi)* | 50,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *(Fol. Menthae pip.)* | 50,0 |
| | Kora kruszyny | *(Cort. Frangulae)* | 20,0 |
| | Owoc kminku | *(Fruct. Carvi)* | 20,0 |
| | Kwiat bzu czarnego | *(FI. Sambuci)* | 20,0 |

(OO. Bonifratrzy)
(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę gorącej wody, przykryć, parzyć na czajniku 20—30 minut, przecedzić i pić małymi łykami 2—3 razy dziennie między posiłkami.

## Zapalenie trzustki

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele macierzanki | *(Hb. Serpylii)* | 100,0 |
| | Ziele bylicy | *(Hb. Abrotani)* | 50,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *(Fol. Menthae pip.)* | 50,0 |
| | Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| | Koszyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | 50,0 |
| | Szyszki chmielu | *(Strob. Lupuli)* | 20,0 |
| | Kwiat nagietka | *(FI. Calendulae)* | 20,0 |
| | Kwiat lawendy | *(FI. Lavandulae)* | 20,0 |

(OO. Bonifratrzy)
(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić i pić gorące godzinę przed jedzenim.

### Kamica żółciowa

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele dziurawca | *{Hb. Hyperici)* | 100,0 |
| | Ziele krwawnika | *{Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *{Fol. Menthae pip.)* | 50,0 |
| | Liść melisy | *{Fol. Melissae)* | 50,0 |
| | Koszyczek rumianku | *{Anth. Chamomillae)* | 50,0 |
| | Owoc róży bez nasion | *{Fruct. Rosae)* | 50,0 |
| | Ziele tysiącznika | *{Hb. Centaur ii)* | 20,0 |

(0. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić; pić gorące 2 razy dziennie na 1/2 godziny przed jedzeniem.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Kwiatostan kocanki piaskowej | *{Infl. Helichrysi)* | 30,0 |
| | Ziele rdestu ptasiego | *{Hb. Polygoni avic.)* | 30,0 |
| | Ziele bobrka | *{Hb. Menyanthidis)* | 30,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *{Fol. Menthae pip.)* | 30,0 |
| | Ziele dziurawca | *{Hb. Hyperici)* | 30,0 |
| | Ziele krwawnika | *{Hb. Millefolii)* | 30,0 |
| | Ziele glistnika | *{Hb. Chelidoni)* | 30,0 |
| | Korzeń mniszka | *{Rad. Taraxaci)* | 30,0 |
| | Kora kruszyny | *{Cort. Frangulae)* | 30,0 |
| | Kłącze perzu | *{Rhiz. Agropyri)* | 30,0 |
| | Ziele drapacza lekarskiego | *{Hb. Cnici benedicti)* | 30,0 |

(O. Andrzej Cz. KJimuszko)

(OO. Bonifratrzy)

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 szklanką wrzącej wody, naparzać przez 5 minut. Pić 3 razy dziennie przed posiłkiem 1/2 szklanki.

## SCHORZENIA DRÓG MOCZOWYCH

### Zapalenie nerek

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele nawłoci | *{Hb. Solidaginis)* | 50.0 |
| | Ziele dziurawca | *{Hb. Hyperici)* | 50,0 |
| | Ziele skrzypu polnego | *{Hb. Eąuiseti)* | 50,0 |



| | | |
|---|---|---|
| Ziele fiołka trójbarwnego. | *(Hb. Violae tricoł.)* | 50,0 |
| Kwiat wiązówki | *(FI. Ułmariae)* | 50,0 |
| Korzeń pięciornika | *(Rad. Tormentiłłae)* | 50,0 |
| Korzeń wilżyny | *(Rad. Ononidis)* | 50,0 |
| Kłącze perzu | *(Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |
| Znamię kukurydzy | *(Stig. Maydis)* | 50,0 |
| Liść brzozy | *(Fol Betulae)* | 50,0 |
| Ziele rdestu ptasiego | *(Hb. Połygoni avic.)* | 50,0 |

(O. Andrzej Cz. KAimuszko)

(OO. Bonifratrzy)

Zioła zmieszać, łyżkę stołową mieszanki zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać i pić w pierwszym tygodniu 2 razy dziennie po pół szklanki przed posiłkiem, w następnych tygodniach — 3 razy dziennie po pół szklanki.

**Przerost gruczołu krokowego**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele rdestu ptasiego | *(Hb. Połygoni avic.))* | 100,0 |
| | Koszyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | 100,0 |
| | Znamię kukurydzy | *(Stig. Maydis)* | 50,0 |
| | Korzeń biedrzeńca | *(Rad. Pimpinelłae)* | 50,0 |
| | Liść porzeczki czarnej | *(Fol Ribis nigri)* | 50,0 |
| | Liść poziomki | *(Fol Fragariae)* | 50,0 |
| | Liść borówki brusznicy | *(Fol Vitis idaeae)* | 50,0 |
| | Liść borówki czarnej | *(Fol Myrtilli)* | 50,0 |
| | Liść maliny | *(Fol. Rubi idaei)* | 50,0 |

(OO. Bonifratrzy)

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 20—30 minut, przecedzić i pić gorące 2 razy dziennie po jedzeniu.



## Zapalenie pęcherza moczowego

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Kwiat rumianku | *{Anth. Chamomillae)* | 100,0 |
| | Liść mącznicy | *{Fol. Uvae ursi)* | 100,0 |
| | Ziele krwawnika | *{Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *{Fol. Menthae pip.)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *{Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |
| | Owoc jałowca | *{Fruct. Iuniperi)* | 50,0 |
| | Liść pokrzywy | *{Fol Urticae)* | 50,0 |
| | Kwiat wrzosu | *{FI. Callunae)* | 50,0 |

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, przykryć na 25—30 minut, przecedzić; pić gorące 2—3 razy dziennie po jedzeniu. Nie słodzić.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Liść jeżyny fałdowanej | *{Fol. Rubifrut.)* | 50,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *{Fol. Menthae pip.)* | 50,0 |
| | Liść pokrzywy | *{Fol. Urticae)* | 50,0 |
| | Kwiat bzu czarnego | *{Flos. Sambuci)* | 50,0 |
| | Koszyczki rumianku | *{Anth. Chamomillae)* | 50,0 |
| | Ziele krwawnika | *{Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Ziele skrzypu polnego | *{Hb. Equiseti)* | 50,0 |
| | Liść podbiału | *{Fol. Farfarae)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *{Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |

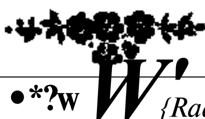
(O. Andrzej Cz. Klimuszko)

Pić 2 razy dziennie po szklance przed posiłkiem

# SCHORZENIA PRZEMIANY **MATERII**

## Cukrzyca

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Liść borówki czarnej | *{Fol. Myrtilli)* | 150.0 |
| | Koszyczek rumianku | *{Anth. Chamomillae)* | 100.0 |
| | Naowocnia fasoli | *{Peric. Phaseoli)* | 50.0 |
| | Ziele rutwicy | *{Hb. Galegae)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *{Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |



| | | | |
|---|---|---|---|
| | Korzeń mniszka | *{Rad. Taraxaci)* | 50,0 |
| | Liść szałwii | *{Fol. Sahiae)* | 50,0 |
| | Ziele dziurawca | *{Hb. Hyperici)* | 50,0 |
| | Znamię kukurydzy | *(Stig. Maydiś)* | 50,0 |
| | Kwiat jasnoty białej | *{FI. Lamii albi)* | 20,0 |

(OO. Bonifratrzy)

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić i pić gorące po jedzeniu 2—3 razy dziennie. Nie słodzić.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele rutwicy | *{Hb. Galegae)* | 50,0 |
| | Owoc jałowca | *{Fruct. Juniperi)* | 50,0 |
| | Ziele przywrotnika | *{Hb. Alchemillae)* | 50,0 |
| | Kwiatostan lipy | *{Infl. Tiliae)* | 50,0 |
| | Ziele poziomki | *{Hb. Fragariae)* | 50,0 |
| | Liść mącznicy | *{Fol. Uvae ursi)* | 50,0 |
| | Liść borówki czernicy | *{Fol. Myrtilli)* | 50,0 |
| | Ziele jemioły | *{Hb. Visc()* | 50,0 |
| | Ziele dziurawca | *{Hb. Hyperiei)* | 50,0 |
| | Ziele tysiącznika | *{Hb. Centaur ii)* | 50,0 |

(O. Andrzej Cz. Klimuszko)

(OO. Bonifratrzy)

Zioła zmieszać, łyżkę stołową mieszanki zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać i pić 3 razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem.

**Nadczynność tarczycy**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Morszczyn | *{Fucus)* | 50,0 |
| | Ziele nostrzyka | *{Hb. Melilłoti)* | 50,0 |
| | Ziele skrzypu polnego | *{Hb. Equiseti)* | 50,0 |
| | Ziele przetacznika | *{Hb. Veronicae)* | 50,0 |
| | Kora dębu | *{Cort. Quercus)* | 50,0 |
| | Porost islandzki | *{Lichen Islandicuś)* | 50,0 |
| | Korzeń lukrecji | *{Rad. Glycyrrhizae)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *{Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |

(O. Andrzej Cz. Klimuszko)

(OO. Bonifratrzy)



**Zioła zmieszać, łyżkę stołową mieszanki zalać szklanką wrzątku,** przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać i pić 3 razy dziennie **po szklance, 20 minut przed posiłkiem.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | **Morszczyn** | *(Fucus)* | 100,0 |
| | **Ziele przetacznika leśnego** | *(Hb. Veronicae)* | 100,0 |
| | **Ziele krwawnika** | *(Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | **Ziele rdestu ptasiego** | *(Hb. Polygoni avic.)* | 50,0 |
| | **Kłącze perzu** | *(Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |
| | **Koszyczek rumianku** | *(Anth. Chamomillae)* | 50,0 |
| | **Liść maliny** | *(Fol Rubi idaei)* | 50,0 |
| | **Ziele nostrzyka** | *(Hb. Meliloti)* | 50,0 |

(OO. Bonifratrzy)

(O. Grzegorz F. Sroka)

**Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić i pić gorące 3 razy dziennie po jedzeniu.**

**Otyłość**

| | | |
|---|---|---|
| **Morszczyn** | *(Fucus)* | 50,0 |
| **Kora kruszyny** | *(Cort. Frangulae)* | 50,0 |
| **Korzeń mniszka** | *(Rad. Taraxaci)* | **50,0** |
| **Korzeń wilżyny** | *(Rad. Ononidis)* | **50,0** |
| **Korzeń lubczyka** | *(Rad. Levistici)* | **50,0** |
| **Znamię kukurydzy** | *(Stig. Maydiś)* | **50,0** |
| **Naowocnia fasoli** | *(Peric. Phaseolt)* | 50,0 |
| **Ziele skrzypu polnego** | *(Hb. Equiseti)* | **50,0** |
| **Liść szałwii** | *(Fol. Safoiae)* | 50,0 |
| **Ziele srebrnika** | *(Hb. Anserinae)* | **50,0** |
| **Ziele krwawnika** | *(Hb. Millefolii)* | 50,0 |

(O. Andrzej Cz. KJimuszko)

(OO. Bonifratrzy)

Zioła zmieszać, łyżkę stołową zalać szklanką wrzątku, przykryć na **3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać. Pić 3 razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem.**



## SCHORZENIA SKÓRY

### Łuszczyca

Zaleca się przede wszystkim kąpiele:

Rp. 2 garści słomy owsianej lub sieczki
2 szklanki otrąb pszennych
3 łyżki ziaren gorczycy białej
4 łyżki pączków sosny

(O. Andrzej Cz. Klimuszko)
(OO. Bonifratrzy)

Wszystkie składniki zmieszać, włożyć do dużego garnka, zalać wodą i gotować 10 minut. Odstawić na 30 minut, przecedzić wprost do gorącej wody w wannie i kąpać się przez 15 minut co drugi dzień. Porcja wystarcza na jedną kąpiel.

Zioła do picia:

| | | |
|---|---|---|
| Liść bobrka | *(Fol. Menyanthidiś)* | 50,0 |
| Liść pokrzywy | *(Fol. Urticae)* | 50,0 |
| Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| Korzeń łopianu | *(Rad. Bardanae)* | 50,0 |
| Korzeń lukrecji | *(Rad. Glycyrrhizae)* | 50,0 |
| Kłącze pięciornika | *(Rhiz. Tormentillae)* | 50,0 |
| Ziele drapacza | *(Hb. Cnici benedicti)* | 50,0 |
| Ziele skrzypu polnego | *(Hb. Equiseti)* | 50,0 |
| Ziele fiołka trójbarwnego | *(Hb. Violae tricol.)* | 50,0 |
| Ziele poziomki | *(Hb. Fragariae)* | 50,0 |
| Ziele rdestu ptasiego | *(Hb. Połygoni avic.)* | 50,0 |

(O. Andrzej Cz. Klimuszko)
(OO. Bonifratrzy)

loła zmieszać, łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać. Pić 3 razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem.



**Czyraczność**

Zioła do stosowania wewnętrznego jako odtruwające:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Ziele fiołka trójbarwnego | *{Hb. Violae tricol.))* | 100,0 |
| | Ziele nawłoci | *{Hb. Solidaginis)* | 100,0 |
| | Ziele drapacza lek. | *{Hb. Cnici bened.)* | 100,0 |
| | Ziele krwawnika | *{Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Ziele dziurawca | *{Hb. Hyperici)* | 50,0 |
| | Ziele macierzanki | *{Hb. Serpylli)* | 50,0 |
| | Ziele skrzypu | *{Hb. Equiseti)* | 50,0 |

(0. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, przykryć, parzyć na czajniku 20—30 minut, przecedzić; pić małymi łykami 2—3 razy dziennie. Nie słodzić.

## SCHORZENIA KOBIECE

**Niedobór wydzielania mleka u matek karmiących**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | Owoc kminku | *{Fruct. Carvi)* | 100,0 |
| | Owoc anyżu | *{Fruct. Anisi)* | 50,0 |
| | Ziele kopru ogród. | *{Hb. Anethi)* | 50,0 |
| | Ziele rutwicy | *{Hb. Galegae)* | 50,0 |
| | Ziele bazylii | *{Hb. Basilici)* | 50,0 |

(O. Grzegorz F. Skroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wody, przykryć, gotować 2—3 minuty, odstawić do naciągnięcia na 20 minut, przecedzić; pić ciepły odwar 2 razy dziennie po 1/2 szklanki.

**Okres przekwitania**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | Szyszki chmielu | *{Strob. Lupuli)* | 100,0 |
| | Liść pokrzywy | *{Fol. Urticae)* | 100,0 |
| | Ziele serdecznika | *{Hb. Leonurii)* | 100,0 |
| | Ziele przywrtonika | *{Hb. Alchemillae)* | 100.0 |



| | | |
|---|---|---|
| Liść melisy | *{Fol. Melissae)* | 50,0 |
| Korzeń lukrecji | *{Rad. Glycyrrhizae)* | 50,0 |
| Korzeń mniszka | *{Rad. Taraxaci)* | 50,0 |
| Liść mięty pieprzowej) | Fol. Menthae pip.) | 50,0 |
| Kwiat bławatka | *{Fi Cyani)* | 20,0 |

(OO. Bonifratrzy)

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 30 minut, przecedzić. Pić gorące przed snem.

### Bolesne miesiączkowanie

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | Kwiat jasnoty białej | *{FI. Lamii albi)* | 100,0 |
| | Kwiat rumianku | *{Anth. Chamomillae)* | 100,0 |
| | Ziele krwawnika | *{Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Ziele tasznika | *{Hb. Bursae pastoris)* | 50,0 |
| | Ziele dziurawca | *{Hb. Hyperici)* | 50,0 |
| | Ziele mięty pieprzowej | *{Fol. Menthae pip.)* | 50,0 |
| | Kwiat nagietka | *{FI. Calendulae)* | 20,0 |
| | Szyszki chmielowe | *{Strobili Lupulf)* | 20,0 |

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, naparzać pod przykryciem 25—30 minut, przecedzić; pić gorące przed snem.

## SCHORZENIA GOŚĆCOWO-REUMATYCZNE

### Zapalenie stawów

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | Ziele skrzypu polnego | *{Hb. Equiseti)* | 50,0 |
| | Ziele fiołka trójbarwnego | *{Hb. Violae tricol)* | 50,0 |
| | Ziele nawłoci | *{Hb. Solidaginis)* | 50,0 |
| | Ziele krwawnika | *{Hb. Millefolii)* | 50,0 |
| | Kwiat bzu czarnego | *{FI Sambuci)* | 50,0 |
| | Kora wierzby | *{Cort. Salicis)* | 50,0 |
| | Liść pokrzywy | *{Fol. Urticae)* | 50,0 |



| | | |
|---|---|---|
| Liść melisy | *(Fol. Melissae)* | 50,0 |
| Liść porzeczki czarnej | *(Fol. Ribis nigri)* | 50,0 |

(O. Andrzej Cz. Klimuszko)

(OO. Bonifratrzy)

Zioła zmieszać, łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać. Pić 3 razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem.

**Reumatyzm**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Kłącze tataraku | *(Rhiz. Calami)* | 50,0 |
| | Kora wierzby | *(Cort. Salicis)* | 50,0 |
| | Kora kaliny koralowej | *(Cort. Viburni opuli)* | 50,0 |
| | Korzeń wilżyny | *(Rad. Ononidiś)* | 50,0 |
| | Kwiat wiązówki | *(FI. Ulmariae)* | 50,0 |
| | Ziele serdecznika | *(Hb. Leonurii)* | 50,0 |
| | Liść brzozy | *(Fol. Betulae)* | 50,0 |
| | Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| | Kłącze perzu | *(Rhiz. Agropyri)* | 50,0 |
| | Owoc maliny | *(Fruct. Rubi idaei)* | 50,0 |
| | Ziele przywrotnika | *(Hb. Alchemillae)* | 50,0 |

(O. Andrzej Cz. Klimuszko)

(OO. Bonifratrzy)

Zioła zmieszać, łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać. Pić 3 razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem.

## CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO

### Bezsenność

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rp. | Liść mielisy | *(Fol. Melissae)* | 50,0 |
| | Ziele marzanki | *(Hb. Asperulae)* | 50,0 |
| | Ziele nostrzyka | *(Hb. Meliloti)* | 50,0 |
| | Ziele serdecznika | *(Hb. Leonurii)* | 50,0 |
| | Korzeń kozłka | *(Rad. Yalerianae)* | 50,0 |



| | | |
|---|---|---|
| Szyszki chmielu | *(Strob. Lupuli)* | 50,0 |
| Ziele dziurawca | *(Hb. Hyperki)* | 50,0 |
| Ziele bylicy pospolitej | *{Hb. Artemisiae)* | 50,0 |
| Kwiat wrzosu | *(FI. Ericae)* | 50,0 |
| Kwiat pierwiosnka | *(FI. Primulae)* | 50,0 |
| Kwiat bzu czarnego | *(FI. Sambuci)* | 50,0 |

**(O. Andrzej Cz. Klimuszko)**

**(OO. Bonifratrzy)**

Zioła zmieszać, łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzątku, przykryć na 3 godziny, przecedzić, lekko podgrzać. Pić 3 razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem.

## Nerwica

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rp.** | Owoc róży | *(Fruct. Fosae)* | 100,0 |
| | Koszyczek rumianku | *(Anth. Chamomillae)* | **100,0** |
| | Liść melisy | *(Fol Melissae)* | 50,0 |
| | Ziele krwawnika | *(Hb. Millefolii)* | **50,0** |
| | Korzeń arcydzięgla | *(Rad. Archangelicae)* | 50,0 |
| | Ziele dziurawca | *(Hb. Hyperici)* | 50,0 |
| | Szyszki chmielu | *(Strob. Lupuli)* | 20,0 |
| | Korzeń waleriany | *(Rad. Valerianae)* | 20,0 |
| | Liść mięty pieprzowej | *(Fol. Menthae pip.)* | 20,0 |

(OO. Bonifratrzy)

(O. Grzegorz F. Sroka)

Zioła zmieszać, wsypać łyżeczkę na szklankę wrzątku, przykryć na 20 minut, przecedzić. Pić ciepłe 2 razy dziennie.